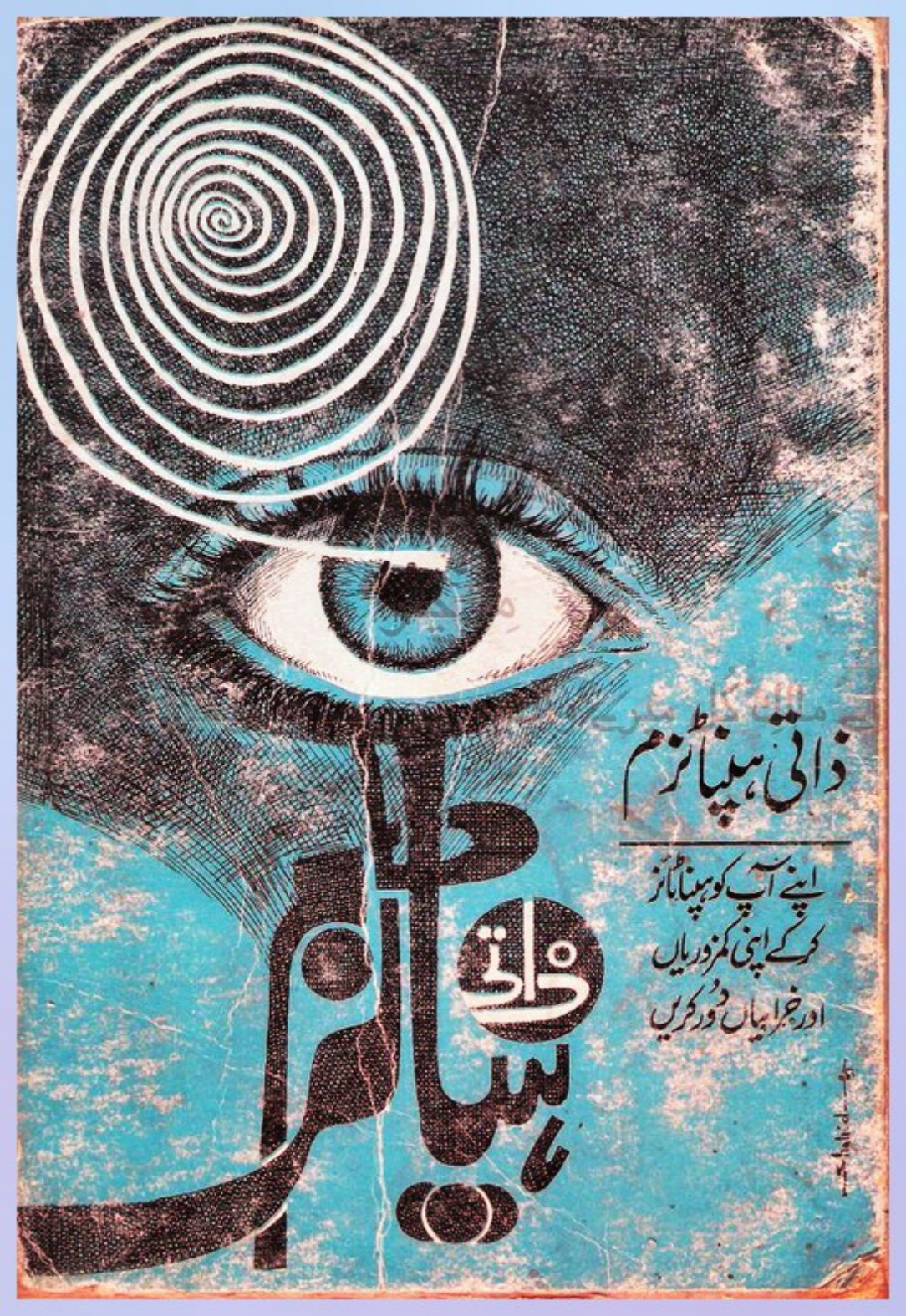
ذاتی ہپناٹزم
اپنے آپ کو ہپناٹائز
کر کے اپنی کمزوریاں
اور خرابیاں دُور کریں

ذاتی ہپناٹزم

مرچُو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

مصنف
ڈاکٹر اے ایم ہچنس ایم ڈی

مترجم
پنڈت ٹھاکر دت شرما

مکتبۂ نفسیات پوسٹ بکس ۹۴۴ کراچی

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

بار اول ـــــــ ۱۹۷۶ء
بار پنجم ـــــــ ۱۹۸۳ء
ناشر ـــــــ اعجاز رسول
کتابت ـــــــ غلام صدیق
مطبوعہ۔ ابن حسن آفسٹ پریس ہاکی اسٹیڈیم کراچی

قیمت

عرضِ ناشر

یہ کتاب ڈاکٹر اے ایم ہچینس صاحب ایم ڈی کی تصنیف ہے۔ اس کی خصوصیت یہ ہے کہ ہپناٹزم کے ذریعے ہر شخص اپنی کمزوریاں اور خرابیاں خود دور کر سکتا ہے۔ کسی استاد یا ماہر کے مشورے کی ضرورت نہیں۔ یہ کتاب آج سے کوئی تیس سال پہلے شائع ہوئی تھی۔ اس لیے کہا جا سکتا ہے کہ ہپناٹزم کے موضوع پر اردو زبان میں یہ سب سے پہلی کتاب ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی زبان آج کی مروجہ زبان سے کچھ مختلف ہے لیکن ہپناٹزم کے جو فارمولے درج کئے گئے ہیں۔ وہ نہایت سہل ہیں اور ان کو سمجھنے میں کسی اہتمام کی ضرورت نہیں ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اس کا مطالعہ ناظرین کے افادہ کا باعث ہوگا۔

اعجاز رسول

مرچُو
اللہ تعالیٰ میرے والدین پر رحم فرما آمین

دیباچہ

ایک کتاب WILLET ولٹ میں ایک طبیب مریض کو حد درجہ کی ذہنی مصیبت کی حالت میں دیکھ کر کہتا ہے۔ دوائی کسی شخص کے اندر خوش طبعی پیدا نہیں کر سکتی۔ میرا من میرا قلم امراض کے دروازہ پر آکر رک جاتا ہے۔ وہ اندر نظر ڈال کر اذیت کے کمرے کو دیکھتا تو ہے مگر کچھ کہہ یا کر نہیں سکتا۔ ایسی حالت میں خوش گوار سوسائٹی ہی زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ جہاں تک ممکن ہو تنہا کم رہا کرو۔ اور ورزش خوب اچھی طرح کیا کرو۔ مریض ان فقرات کو سن کر کہتا ہے۔ سننے میں تو یہ خوب ہیں اور ان پر رواج اور دیرینہ استعمال کی حفاظتی مہر بھی لگی ہوئی ہے

مالیخولیا مراقی کے متعلق اس زمانے میں جب کہ کتاب مذکور لکھی گئی تھی۔ اطبا کا جو خیال تھا۔ اس کا اظہار اس کی مصنفہ چارلٹ برانٹے نے مذکورہ بالا الفاظ میں

کیا ہے۔

آئندہ صفحات میں ہم یہ ثابت کرنے کی کوشش کی ہے کہ اس قسم کے امراض کے متعلق جو ادویات سے شفایاب نہیں ہوتے۔ ان کے علاج

کے بارے میں موجودہ زمانہ کے لوگوں کی کیا رائے ہے۔

اس کے ساتھ ہی ہم نے ان خیالات کے اظہار کی کوشش کی ہے۔ جو لوگوں کے اندر ذہن سے زیادہ وسیع پیمانے پر کام لینے کی بدولت پیدا ہو چکے ہیں۔ اور جن کے باعث تربیت، ذہانی کی قدر و قیمت کے متعلق لوگوں کے دلوں میں گہرا اعتقاد پیدا ہو چکا ہے۔ اس اظہار کا مدعائے خاص یہ ہے کہ اور لوگ بھی ہپناٹزم کی راحت کا وہ احساس حاصل کر سکیں جو راقم الحروف کو پے در پے ناکامیوں کے متواتر عمل کی بدولت نصیب ہوا ہے۔

(اے۔ ایم۔ ہچنس ایم ڈی)

مرچو
والدین پر رحم فرما ..... آمین

کالی کہانیاں
☆ جرائم
☆ جادو
☆ ارواح
☆ شیطان ازم
☆ ذہانت
☆ فطانت
☆ اسرار
☆ طنز و مزاح
★ ایک افسانوی کردار جو زندہ ہو گیا تھا۔
★ ایک حیرت انگیز تجربہ جو اپنی ہیئت بدل سکتا تھا۔
★ ایک مجہول سا آدمی جس کے پاس پچاس ملین ڈالر کا نقشہ تھا۔
★ وہ شخص جس نے حیات ابدی کا راز پا لیا تھا۔
★ ایک پُراسرار پرندہ جس کے پاس ماورائی طاقتیں تھیں۔
★ ایک علم جس کے اندر ایک بہن بند تھا۔
★ وہ اشتہاری مجرم جس نے زندگی میں کوئی نیک کام نہیں کیا تھا۔
قیمت :- ۲۰ روپے
خوف، سسپنس اور تجسس کے ۲۶ شاہکار
عجیب کہانیاں ◇ فطین کہانیاں ◇ زہریلی کہانیاں
مکتبہ نفسیات ◎ پوسٹ بکس نمبر ۹۴۴ ◎ کراچی

ہپناٹزم

اور

ذاتی تربیت

مرچو
اپنے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

ہپناٹزم کی تاریخ

(١)

سب سے پہلے ضروری معلوم ہوتا ہے کہ مختصر الفاظ میں ہپناٹزم کا شجرہ نسب بیان کیا جائے اور ایسا کرتے ہوئے بتایا جائے کہ مشورات ذہنی تمام جدید ذہنی طریق علاج سے جسے اصطلاح میں PSYCHO THERPEUTICS (مانک چکتسا) کہتے ہیں۔ اس کا کیا تعلق ہے۔

ہپناٹزم یا میگنیٹزم (قوت مقناطیسی) کی شہرت اول اول اٹھارہویں صدی کے اخیر میں یا خاص لفظوں میں ١٧٧٥ء میں اس وقت ہوئی جب آسٹریا کا ایک طبیب اینٹن میسمر پیرس آکر ملکہ میری اینٹیٹ MARIE ANTENT کے زیر سرپرستی مقناطیسی قوت کے اثرات سے علاج کرنے لگا۔ اسی میسمر کے نام پر مسمریزم اور اس کے مقناطیسوں کے نام پر میگنیٹزم کی اصلاحات رائج ہوئیں۔ میسمر کا دعویٰ تھا کہ میں امراض کا علاج مقناطیسی پلیٹوں، تعویزوں، انگوٹھیوں اور کاروں کے استعمال کے ذریعے سے کرتا ہوں۔ ان چیزوں کے اندر ایک قسم کا مقناطیسی عرق بھرا ہوا ہوتا ہے اور میرے اختیار میں ہے کہ ہاتھ کی حرکت یا جھالوں کے ذریعہ اس مقناطیسی عرق کو بدن کے جس حصے میں چاہوں پہنچا دوں۔ جس وقت میسمر اس قسم کا عمل کرتا تو ہر درجہ اور ہر طبقہ کے لوگ اس نظارے کو دیکھنے جایا کرتے تھے۔ یہاں تک کہ لوئیس شانزدہم کے دربار کے امرا اور نامور عورتیں بھی وہاں پہنچتی تھیں۔ یہ عمل ایک دھندلی

روشنی والے کمرہ میں کیا جاتا تھا۔ اس وقت ساتھ ساتھ باجہ بجتا رہتا تھا۔ خود میسمر زرد لباس پہن لیتا تھا اور ہاتھ میں ایک چھوٹی سی لکڑی رکھا کرتا تھا۔ چونکہ علاج کے خواہش مند تعداد کثیر میں جمع ہوا کرتے تھے۔ اس لیے سہولت کی غرض سے کمرہ کے وسط میں ایک بہت بڑا مقناطیسی ٹب رکھ دیا جاتا تھا اور مریضوں کو اس ٹب کے گرد حلقہ وار بٹھا دیا جاتا تھا۔ اس ٹب کے ساتھ لوہے کے تار لگے ہوئے ہوتے تھے۔ جنہیں مریضوں کے مختلف حصوں میں بآسانی لگا دیا جاتا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ بہت سے مریضوں کا علاج ایک ساتھ ہو سکتا تھا۔ میسمر کا عقیدہ تھا کہ انتہائی حالت یا تشنج شفاء کا ضروری حصہ ہے۔ ایک ایسی حالت میں جب کہ حاضرین میں بے حد جوش پھیلا ہوتا تھا۔ اس کے ظہور پذیر ہونے میں کوئی خاص دقت بھی پیش نہ آتی تھی لیکن رفتہ رفتہ میسمر اور اس کا فن بدنام ہونے لگا خود اس کا تضحیکی نظموں اور گیتوں کے ذریعے تمسخر اڑایا جانے لگا اور جب سائنس دانوں کی ایک جماعت نے جسے رائل اکیڈمی آف میڈیسن کی طرف سے اس کے فن علاج کے متعلق تحقیقات کرنے کی غرض سے مقرر کیا گیا تھا اس کے خلاف رپورٹ شائع کی تو وہ اس صدمہ جانکاہ کے بعد دوبارہ سر نہ اٹھا سکا اور اس نے پیرس کو ہمیشہ کے لیے الوداع کہہ دیا۔

لیکن جب اس کے تھوڑے عرصہ بعد انقلاب فرانس رونما ہوا اور اس کے مقلدوں کو بحالت مجبوری مختلف ممالک میں پناہ گزین ہونا پڑا تو وہ اس کی تعلیم کو ساتھ ہی لے گئے۔ آج ہر چند کہ بعض لوگ میسمر کو ایک دغاباز دھوکہ باز ٹھگ قرار دیتے ہیں۔ تاہم اس میں کلام نہیں کہ باوجود اپنی تعلیمی غلطیوں کے زمانہ حال کے طریق علاج ذہنی کے بانیوں میں اول نمبر پر وہی ہے۔

۱۷۸۴ء میں میسمر کے ایک چیلے مارکوئیس ڈی پولسی گر MARQUIS D. POLSIGER نے اس علم کو پھر زندہ کیا۔ اس کا طریق علاج زیادہ صحیح اور

اور باقاعدہ تھا۔ مارکوئیس مذکور نے جو ایک شریف طینت اور حلیم الطبع شخص تھا۔ علاج کا ذریعہ تشنج کو نہیں بلکہ مقناطیسی نیند کو قرار دیا۔ دور دور سے مریض اس کے پاس بغرض علاج آتے تھے۔ وہ انہیں ایک مقناطیسی درخت کے گرد بٹھا کر ان پر خوشگوار نیند طاری کر دیتا تھا۔ ان میں سے کثیر تعداد میں لوگ شفایاب ہو کر گھروں کو جاتے تھے۔

قریبی زمانے میں فرانس کے اندر اس فن کے دو گروہ گزرے ہیں۔ ایک فریق تو وہ ہے جس کے بانیان چارکٹ CHARCOT اور رچٹ ہیں۔ ان کی درس گاہ سال پٹریئر SAL PETRIESE ہسپتال واقع پیرس میں ہے دوسرے فریق کے سرکردگان لائی بالٹ LIE BAULT اور اس کا شاگرد برنہیم BERNHEM ہیں جو نینسی میں تعلیم دیتے ہیں۔

چارکٹ اور لائی بالٹ مر چکے ہیں۔ چارکٹ اور اس کے مقلدوں کا دعویٰ یہ ہے کہ ہسٹیریا HYSTERIA اور اس کے اثرات کیٹالیپسی CATALEPSY بے حسی ANAESTHESIA سکتہ اور پراگندگی خیالات کی ہی ایک صورت ہے اور اس قسم کی حالت صرف مریضان اختناق الرحم میں پیدا کی جا سکتی ہے۔ اس خیال کی تردید نہ صرف لائی بالٹ اور برنہیم نے بلکہ زمانہ حال کے تمام ماہرین ہپناٹزم نے کی ہے۔ انہوں نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ہر دو جنس کے شخصوں کے اندر جن کی صحت درجہ اوسط میں ہو۔ ہپناٹک نیند کی حالت طاری کی جا سکتی ہے لیکن اس کا تفصیلی ذکر آگے آئے گا۔ لائی بالٹ نے جس طریق نینسی پر ہپناٹزم کی توضیح کی ہے اسے اگر ذہنی طریق علاج کا بانی کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ فی الحقیقت اس بات کا سہرا اسی کے سر ہے۔ کہ میسمر کے طریقوں کی بدولت اس طریق علاج کی جو بدنامی ہوئی ہے وہ اسی کی کوششوں سے دور ہوئی۔

لائی بالٹ نے ۱۸۶۴ء میں نینسی میں تعلیم حاصل کی۔ اس کے بعد عرصہ بیس سال

مرچو
آن لائن کتب خانہ سید جلال الدین پر مرچو فورم

تک سادہ طریق پر چپ چاپ کام کرتا رہا۔ اس کے شفاخانے میں ہر روز بہت سے لوگ بغرض علاج جاتے تھے۔ مگر پیشہ طبابت کے لوگوں میں کوئی اس سے واقف نہ تھا۔ نہایت غریب اور محتاج مریضوں کو لائی بالٹ سے بہت محبت تھی۔ اس کی بڑی وجہ یہ تھی کہ اس کا ان کے امراض پر حیرت انگیز اثر پڑتا تھا۔ وہ کسی سے فیس نہ لیتا تھا تاکہ یہ کوئی نہ کہے کہ روپیہ کمانے کے لیے ہپناٹزم کرتا ہے۔ بیان کیا گیا ہے کہ وہ اپنے مریضوں سے کہا کرتا تھا۔

"اگر تم دوائی مانگتے ہو تو میں دے سکتا ہوں مگر تمہیں اس کی قیمت ادا کرنی ہوگی۔ البتہ اگر تم مجھے ہپناٹائیز کرنے دو تو میں اس کی کچھ فیس نہ لوں گا۔"

لائی بالٹ کا عقیدہ تھا کہ ہپناٹزم کی مدد سے جو نیند پیدا کی جاتی ہے۔ اسی کے دوران مختلف ظہورات عمل میں لائے جا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ نہ تو کسی مقناطیسی عرق کی ضرورت ہے۔ نہ ذہن کے خیالات ایک بات پر جمع کرنے یا آنکھوں کو کسی چمکدار چیز پر گاڑنے کی۔

ہم آگے چل کر بیان کریں گے کہ اس زمانے میں ہپناٹزم کی اس آخر الذکر قسم کی تعلیم کو پبلک کے روبرو پیش کیا تھا۔ ہپناٹک اثر پیدا کرنے کے لیے لائی بالٹ نہ تو جھالروں کی ضرورت سمجھتا تھا نہ کسی روشن چیز پر نظر جمانے کی بلکہ مریض سے کہتا تھا کہ ٹکٹکی باندھ کر میری آنکھوں کی طرف دیکھتے جاؤ۔ اس اثنا میں مریضوں پر ظہورِ خواب کا تفصیلی اثر یہ کہہ کر ڈالتا تھا۔

"تمہارے پپوٹے بھاری ہو رہے ہیں۔
تم اب اپنی آنکھیں کھلی نہیں رکھ سکتے۔"

علیٰ ہذا القیاس جب وہ مریض کو اس طرح سُلا دیتا تو اسے معالجہ مشورات دیتا جو ذہنی یا جسمانی امراض کی نوعیت کے اعتبار سے مختلف ہوتے تھے۔

آخر کار لائی بالٹ کے ایک شاگرد برنہیم نے ۱۸۸۲ء میں اس کام کی اہمیت کو محسوس کیا جو چپ چاپ لوگوں کی نظروں میں لائے بغیر نینسی میں کیا جا رہا تھا۔ چنانچہ اس شخص کی کوششوں سے لائی بالٹ اور اس کے کام کی شہرت ہوئی۔ برنہیم نے لائی بالٹ کی تعلیم میں اور بھی ترمیم کی اور بتایا کہ ANAESTHESIA اور مشورات دینے کے درمیان جس کے لیے لائی بالٹ کے خیال میں ہپناٹک نیند ضروری ہے۔ نیند کی پہلی حالت میں یعنی اس وقت جب کہ معمول اونگھ یا خمار کی حالت میں ہی عمل میں لائے جا سکتے ہیں۔ برنہیم نے ہمیشہ یہی تعلیم دی کہ گہری ہپناٹک نیند کے بغیر بھی مشورات کے ذریعے علاج ہو سکتا ہے اور بہتوں نے اس کی تقلید اختیار کر کے ذہنی علاج کا بھی طریقہ برتنا شروع کر دیا۔ ہے مگر برن کے ڈاکٹر ڈوبائے نے اس میں اور بھی ترمیم کی ہے۔ اب نہ تو مریض کو گہری نیند اور نہ خمار کی حالت میں لانا ضروری ہے بلکہ ان کے خیال میں بموجب ہپناٹزم کو عمل میں لائے بغیر ہی مریض کو حالتِ بیداری میں صاف اور اطمینان بخش دلائل کی مدد سے یقین دلایا جا سکتا ہے۔ اس طریق علاج کو بھی زمانہ حال میں ذہنی علاج کی ایک شاخ سمجھا جاتا ہے۔

ان تمام باتوں کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے ہم سمجھ سکتے ہیں کہ ذہنی علاج PSYCHO THERPEUTICS سے مراد کئی قسم کے علاج سے ہے جس میں سے بعض حسب ذیل ہیں۔

(۱) ہپناٹک نیند کے دوران میں مریض پر مشوراتی اثر (سجیشن) ڈالنا۔
(۲) ہپناٹک نیند سے پہلے خمار کی حالت میں اثر ڈالنا۔
(۳) بیداری کی حالت میں ہی ترغیبی اثر ڈالنا۔
(۴) مختلف صورتوں میں مریض کی دوبارہ تعلیم۔

اب ہم انگلستان کے مختلف اطبا کے کام پر نظر ڈالتے ہیں جو کہ اسی زمانے میں

اے خدا جس طرح تو نے ان کو بچپن میں رحم فرما ..... آمین

انگلینڈ میں انہیں طریقوں پر ابتدائی کام کر رہے تھے جن پر کفر انسیبلوں نے کیا تھا اور جنہیں اپنی کی مانند مشکلات اور مخالفتیں درپیش تھی ۔ انگلستان میں سب سے پہلے جس شخص نے سمریزم میں نمایاں دلچسپی لینی شروع کی وہ جان ایلیٹ سن JHON ELLIOTSON تھا۔ اس شخص نے یہ کام ایک فرانسیسی امیر کے طریقوں کو دیکھ کر شروع کیا تھا جس کے مکان پر مختلف طبابت پیشہ لوگ مختلف تجربات کے دوران دیکھنے کے لیے جمع ہوتے تھے ۔ ایلیٹ سن اس زمانے میں لندن کا سرکردہ طبیب اور رائل میڈیکل اور سرجیکل سوسائٹیوں کا صدر تھا۔ یونیورسٹی کالج ہسپتال کے سٹاف میں اسے جو تجربہ حاصل تھا۔ اس سے فائدہ اٹھا کر اس نے مختلف امراض کے مریضوں کا علاج سمریزم کے ذریعے شروع کیا۔ اس سلسلے میں اختناق الرحم اور عصبی امراض والے مریضوں کے علاج میں نمایاں کامیابی حاصل ہوئی مگر تھوڑے ہی عرصے میں اس کے ہم جلیسوں نے اس کی مخالفت میں طوفان برپا کر دیا اور اس کا مضحکہ اڑانے لگے ۔ آخر کار اس کی حالت اس قدر ناگوار کر دی کہ حکام کو اسے یہ کہنے پر مجبور ہونا پڑا کہ سمریزم سے کام نہ لیا کرے ۔ اس نے ایسا کرنے سے انکار کر دیا۔ اس لیے بحیثیت ہاسپٹل فزیشن کے اسے اپنے عہدے سے مستعفی ہونا پڑا لیکن اس کے باوجود وہ پرائیویٹ طور پر سمریزم کی پریکٹس کرتا رہا۔ اس نے اپنے خیالات کو بہت سے ہمدردوں کی مدد سے اشاعت دی ۔ اس کے علاوہ اس علم کا ایک سہ ماہی رسالہ زائیسٹ ZOIST نکالا جو تیرہ سال تک جاری رہا۔

۱۸۴۶ء میں جیمز اسڈیل JAMES ESDAILE نے جو ایسٹ انڈیا کمپنی کا ملازم تھا اس کام میں دلچسپی لینی شروع کی ۔ اس کے اندر ایلیٹ سن کے خیالات رسالہ زائیسٹ میں پڑھ کر ہی یہ شوق پیدا ہوا تھا۔ یہ شخص ہوگلی کے دیسی ہسپتال کا انچارج تھا۔ چونکہ اس زمانے میں کلوروفارم ابھی دریافت نہیں ہوا تھا۔ اس لیے اس نے عمل جراحی کرنے میں سمریزم سے مدد لی اور جب ایک مریض پر اس قسم کا عمل جراحی کرنے میں کامیابی ہوئی تو اس نے کئی اور تجربات کئے پھر میڈیکل بورڈ کو اطلاع دی کہ میں نے ——

اس قسم کے ۱۵ آپریشن کیے ہیں جن میں مریضوں کو بالکل تکلیف محسوس نہیں ہوئی مگر میڈیکل بورڈ نے اس کی چٹھی پر چنداں توجہ نہ دی لیکن اس کے بعد ایک خاص کمیٹی اس کے کام کے متعلق تحقیقات کرنے کی غرض سے منعقد ہوئی جس پر گورنمنٹ نے اسے کلکتہ میں ایک بڑے ہسپتال کا انچارج مقرر کر دیا۔ اس جگہ اس نے شاندار کامیابی حاصل کی۔

اس سلسلے میں اس امر کی تصدیق کے علاوہ یہ بھی سفارش کی گئی کہ ہسپتال کو کھلا رکھا جائے لیکن ایک سال کے بعد گورنمنٹ نے اس ہسپتال کو ——— بند کر دیا۔ اسڈیل کے لاتعداد ہندوستانی مداحوں اور اس کے کام سے ہمدردی رکھنے والوں نے اس کے لیے ایک خاص ہسپتال قائم کر دیا جس میں وہ اس کے بعد کام کرتا رہا چھ ماہ کے بعد گورنمنٹ نے پھر اسے سرکیولین ہسپتال کلکتہ میں مقرر کر دیا۔ اس جگہ وہ ۱۸۵۱ء تک اس طریق سے بلا تکلیف ہزاروں بار عمل جراحی کرتا رہا۔ سکاٹ لینڈ واپس جانے کے بعد اسڈیل کو اپنی زندگی کے آخری ایام میں یہ صدمہ دیکھنا پڑا کہ طبابت پیشہ لوگوں نے اس کی مخالفت شروع کر دی اور میڈیکل اجنارات نے ان جراحیوں کے نتائج شائع کرنے سے انکار کر دیا۔ جو سمریزم کے زیر اثر کیے جاتے رہے تھے۔

اس سلسلے میں تیسرا قابل ذکر نام جیمز بریڈ کا ہے جو مانچسٹر کا ایک سرجن تھا۔ اس نے ۱۸۴۱ء میں اس کام کو شروع کیا اور اس سلسلے میں قابل قدر خدمات سرانجام دیں۔ نہ صرف ہپناٹزم سے عملی طور پر کام لیا بلکہ اس کے اثرات کو سمجھنے اور ان کا مطالعہ کرنے کی بھی کوشش کی۔ اس شخص کے کام کا یہ نتیجہ ہوا کہ انگلستان میں سمریزم کے بجائے ہپناٹزم لفظ مشہور ہوا جو ہپناس HYPNOSIS یعنی نیند سے نکلا ہے لیکن بدنصیبی سے ایلیٹ سن اور اسڈیل بریڈ کو اس نے اپنا مخالف سمجھا کیوں کہ اس کا عقیدہ تھا کہ ظہور ہپناٹزم کا تعلق نہ تو اثر مقناطیسی اور نہ کسی خاص عرق یا قوت سے ہے۔

بریڈ نے ہی یہ بات دریافت کی اگر کسی شخص کے سر کے اوپر کی طرف تھوڑے فاصلہ پر ایک چمکدار شے پر اس کی آنکھیں مرکوز رکھی جائیں اور اس کا ذہن بھی اسی چیز کی طرف

مرکوز کر دیا جائے تو معمول کے اندر ہپناٹک نیند پیدا کی جا سکتی ہے۔ اس شخص نے یہ بھی تحقیق کی کہ مختلف لوگوں میں نیند کی میعاد مختلف ہوتی ہے یعنی بعض کو غض خمار یا اونگھ آتی ہے اور بعض بالکل بے خبر ہو جاتے ہیں۔ بریڈ کی موت تھی کہ ہپناٹک نیند کا لفظ صرف ان حالتوں میں استعمال کرنا چاہیے جب کہ معمول تسلیم کرے کہ جو کچھ اشنائے نیند میں ہوا اس کا مجھے کچھ علم نہیں۔ اسی شخص نے اس اصول کی بنیاد قائم کر دی جن کی تشریح آگے چل کر مائیرز MYERS اور کارپینٹر CARPENTER نے کی۔ ہمارا اشارہ ان تھیوریوں کی طرف ہے جن کی رو سے ظہور ہپناٹزم کی توضیح ارفع باجری کو تسلیم کرنے کے ذریعے کی گئی تھی۔ بریڈ کے پیشروؤں کی طرح اس کی بھی اس ملک میں اطباء نے کچھ قدر نہ کی۔ البتہ جرمنی کے لوگ جو اس کام میں دلچسپی لیتے تھے۔ اس کا بے حد احترام کرتے تھے۔ یہی وہ زمانہ تھا جب جرمنوں نے طبابت میں اس فن سے کام لینا شروع کیا تھا۔

جرمنی میں اس کام کے بانیوں میں قابل ذکر نام ہیڈن کے علاوہ جو بریڈ کا ہمعصر تھا۔ کرافٹ اینگ، پریئر، یولن برگ اور ویٹر ہیڈن ہیں ان کے بعد زمانہ حال میں فورل اور مول دو مشہور شخص گزرے ہیں مگر اس مختصر کتاب میں ان کے کام کا چنداں وضاحت کے ساتھ ذکر نہیں کیا جا سکتا۔

بحالات موجودہ براعظم یورپ میں ہپناٹزم کے ذریعے علاج کرنے کے طریقے کو طبابت ہی کی ایک شاخ سمجھا جاتا ہے۔ فرانس جرمنی اور سوئیزرلینڈ میں اس قسم کے شفاخانہ موجود ہیں جن میں تھوڑے خرچ سے اس طریق پر علاج کیا جا سکتا ہے۔ برطانیہ میں ابھی تک اس قسم کا کوئی شفاخانہ نہیں کھولا گیا۔ البتہ پرائیویٹ طور پر اس سے خاصہ کام لیا جاتا ہے اور انگلستان کے اکثر بڑے بڑے شہروں میں ایک دو ہپناٹسٹ ضرور پائے جاتے ہیں ایک ادارہ PSYCHO MEDICAL سوسائٹی کے نام سے قائم ہے جس کا کام لوگوں کے علمی اور عملی پہلوؤں سے روشناس کرانا اور ان کی تربیت کرنا ہے۔

ہپناٹک نیند پیدا کرنے کے طریقے

(۲)

زمانۂ حال میں معمول کے اندر ہپناٹک نیند پیدا کرنے کے جو طریقے پائے جاتے ہیں۔ وہ یا تو بریڈ کے اصول پر قائم کئے گئے ہیں یا لائی بالٹ کے اور یا ان دونوں کے اصول کے اشتراک پر۔ مختلف ماہرین ہپناٹزم میں مختلف طریقے برتے جاتے ہیں چنانچہ بعض ہپناٹسٹ اب بھی ایسے نظر آتے ہیں جو نیند کو گہرا کرنے کے لیے پاس (ہاتھ پھیرنا) سے کام لیتے ہیں۔ بالخصوص ایسے موقعوں پر جب کہ علاج کے لیے گہری نیند طاری کرنا ضروری ہو۔ عام طور پر ان مختلف طریقوں کی دو خاص اقسام قائم کی جا سکتی ہے۔

(۱) جسمانی طریقے

(۲) ذہنی طریقے

جیسا کہ ہم بیان کر چکے ہیں۔ کام لینے کے لیے ان دونوں طریقے کو ایک دوسرے میں اس قدر ملا لیا جاتا ہے کہ کوئی حقیقی تقسیم قائم نہیں کی جا سکتی۔ جسمانی یا طبعی طریقوں میں ان تمام طریقوں کو شامل کر لیا جاتا ہے۔ جن میں آنکھوں سے اوپر کی طرف کسی بے آرام زاویہ پر انگلی یا چمک دار شے کھڑی کر کے نیند پیدا کی جاتی ہے اور عامل اس اشنا میں معمول کی پیشانی کو ہاتھ لگاتا اور اسے سونے کا خیال دیتا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اس قسم کے دو اور طریقے بھی ہیں جن میں سے ایک میں تو گھومنے والی

گھڑی سے کام لیا جاتا ہے جس کی مسلسل ٹک ٹک کی آواز ویسے ہی نیند پیدا کرنے کی تاثیر رکھتی ہے۔ جیسے سمندر کے کنارے لہروں کا آکر ٹکرانا یا چلتے جہاز میں انجنوں کے کھڑکھڑانے سے نیند پیدا ہو جاتی ہے۔ دوسرا طریقہ "لوئی" کا گھومنے والا آئینہ استعمال کرنے کا ہے جس طریقے پر چڑی مار پرندوں کو ہپناٹائز کر کے انہیں پھندے میں پھنسایا کرتے ہیں۔ اسی طریقے کو کسی قدر ترمیم کے ساتھ اس حالت میں بھی برتا جاتا ہے اور اس کا خاص فائدہ ان ہدایات اور خیالات کی بدولت ہوتا ہے جو اس کے ساتھ ساتھ دیے جاتے ہیں۔ اس طریقے کے ساتھ ہی ساتھ پاسوں (ہاتھ) کو جسم کے نزدیک گذارتے جاتا اور اس کو بھال بھی کہتے ہیں اسے بھی کام لیے جا سکتے ہیں مناسب معلوم ہوتا ہے کہ اس کی جگہ ان کی مختصر طور پر توضیح کر دی جائے۔ جھالوں سے عام طور پر یہ کام لیا جاتا ہے کہ ان کی بدولت معلوم ہو سکتا ہے کوئی شخص کس حد تک ہپناٹزم کی نیند سے متاثر ہو سکتا ہے۔ اس مطلب کے لیے عامل مریض کی پشت کی طرف بیٹھ جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ دونوں ہاتھوں سے پشت سر سے لے کر نخاع کے سرے تک ہاتھ پھیرتا رہتا ہے۔ اس سے بہت لوگ غنایاں طور پر پیچھے کو جھک جاتے ہیں جسے ان کے قابل عمل ہونے کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ جب ہپناٹک نیند پیدا کرنے کے لیے جھالوں سے کام لیا جائے تو عام طور پر معمول کو کسی کوچ پر جھکی ہوئی پوزیشن میں رکھا جاتا ہے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھ سر کی چوٹی سے لے کر پیٹ کے اوپر سے پاؤں تک لائے جاتے ہیں۔ مگر ہاتھوں کو بدن کے ساتھ چھونے نہیں دیا جاتا۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رہتا ہے کہ غنودگی پیدا ہو جائے لیکن اس کے ساتھ ہی حلاوت اور کسی چیز کے چپکنے کا احساس باقی رہے۔

یہ تو ہوا طبعی طریقہ۔ نفسی طریقے میں لائی بالٹ کے طریقے کی تمام ترمیم شدہ حالتیں داخل ہیں۔ لائی بالٹ کا طریقہ یہ تھا کہ معمول کو آرام کرسی پر بٹھا دیتے تھے اور اسے ہدایت کی جاتی تھی کہ ہر قسم کے خیالات کو دل سے نکال کر عامل ہی کی طرف دیکھتا رہے۔ اس

طرح پر اس کی توجہ ایک جگہ رہتی ہے اب اسے ظہورات نیند تفصیلی طور پر سمجھائے جاتے تھے۔ اگر پپوٹے خود بخود بند نہ ہوں تو انہیں خود بند کر کے کہا جاتا "اگر تمہارے پپوٹے بھاری ہیں .... تمہارے اعضا سن ہو گئے ہیں ..... تمہیں نیند آنے لگی ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

یہ عمل ایک دو منٹ تک یا اس وقت تک جاری رکھا جاتا تھا کہ جس قدر غنودگی کی ضرورت ہو پیدا ہو جائے۔

مشورہ[1] کے علاج SUGGESSTIONS کے لیے ہپناٹک نیند پیدا کرنے کی تمام کوششوں میں امور ذیل خاص طور پر قابل توجہ ہیں۔

سب سے پہلے معمول کے ساتھ دوستانہ اور صاف لہجے میں گفتگو کر کے اس کے دل سے ہر قسم کے اندیشے دور کر دیے جائیں۔ عامل تدبیر، ہمدردی اور دور اندیشی سے کام لے کر نہ صرف ہمدردانہ عنصر پیدا کرے بلکہ معمول کو محسوس کرا دے کہ عامل کو پورے اختیارات حاصل ہیں۔ اور اس کے ساتھ ہی تدابیر کسی اور چیز کے چپکنے کا احساس بھی پیدا کرتا ہو، اسے دے سکتا ہے۔ اس گفتگو کا ایک مدعا یہ بھی ہوتا ہے کہ عامل معمول کے کیریکٹر کو اچھی طرح معلوم کر سکے تاکہ اسے نہ صرف وہ اسباب پورے طور پر معلوم ہو جائیں جو مریض اپنی بیماری کے متعلق بیان کرتا ہے بلکہ عامل خود اپنے طور پر اس کے مزاج اور طبیعت کے نقائص معلوم کر سکے یعنی اسے وہ بنیادی اسباب معلوم ہو جائیں جن کا رفع کیا جانا

---

[1] مشورہ کا علاج اسی وقت ہوتا ہے جب مریض ہپناٹزم کے زیر اثر ہو جائے۔ اس کو غنودگی آجائے پھر اس سے کہا جاتا ہے کہ تم کو کوئی بیماری نہیں ہے۔ تم تندرست ہو۔ اس وقت جو خیال عامل دے گا وہی اس کے اندر گھستا ہے۔ ان خیالات کے باعث مریض بیماری پر غالب پا لیتا ہے۔

دائمی شفا کے لیے لازم ہے۔

عام طور پر اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ ہپناٹک نیند پیدا کرنے کے لیے خارجی اثرات کی ہم آہنگی اور شور و غل کی عدم موجودگی ضروری ہے۔ ہم مانتے ہیں کہ اکثر حالتوں میں یہ باتیں بہت بڑی اہمیت رکھتی ہیں تاہم دوسری طرف مجربہ بتاتا ہے کہ اگر عامل کو تاکید کر دی جائے کہ وہ کسی شور و غل کی طرف توجہ نہ دے تو کثیر التعداد حالتوں میں وہ ایسا کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک چھوٹے درجہ کے گھر میں دیگچیوں اور برتنوں کی کھڑکھڑاہٹ میں بھی گہری ہپناٹک نیند پیدا کی جا سکتی ہے۔

عامل کو یہ سمجھا دینا بے حد ضروری ہے کہ اسے کیوں کر اپنے اعضا اور سارے بدن کو ڈھیلا کرنا چاہیئے۔ یہاں تک جسم کے کونے کونے کو ڈھیلا کرنے کے معاملے میں بھی اسے ہدایت دی جانی چاہیئے۔ یہ سب باتیں اسے تفصیل کے ساتھ سمجھا دینی چاہیئے تاکہ وہ از خود بدن کو ڈھیلا کرنے کی اہمیت سمجھ سکے۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ ہم میں سے بہت سے ایسے ہیں جو اپنے عضلات اور جوڑوں کو ڈھیلا کرنے کے قابل نہ ہونے کی وجہ سے کسی طرح اس آرام سے مستفید نہیں ہو سکتے جو آج کل کی اضطراب اور گھبراہٹ کی زندگی میں حاصل کرنا ضروری ہے۔

اس کے بعد ہی عامل کو یہ سمجھانا بھی ضروری ہے کہ اسے اپنے دل کو کیونکر آزاد کرنا چاہیئے۔ خارجی طریقہ ہے کہ تمام پیدا ہونے والے خیالات کو روک کے اپنے دل کو بالکل آئینہ بنا لے یا اگر ایسا نہ کر سکے تو اسے اس بات پر آمادہ کرے کہ وہ کسی خوش گوار خیال یا نظارہ کو سوچ کر یا یاد کر کے خوش ہو۔

جب ان سب باتوں سے نپٹ لیا جائے تو عامل کی تیاری کے لیے اسے یہ سمجھا دینا بھی ضروری ہے کہ جوں جوں تم عامل کی انگلی کی طرف دیکھتے جاؤ گے۔ تمہارے پپوٹے بھاری ہوتے جائیں گے۔ تمہارا بدن سن ہوتا جائے گا اور نہیں آنکھیں بند کر کے آرام

کرنے پر مجبور ہونا پڑے گا۔ اس کے بعد نیند کی طرف اپنی طرف کرنے کے لیے عامل اپنی انگلی عامل کی پیشانی کے درمیان نقطے پر رکھتا ہے۔ ذہن پھر ان ہدایات پر عمل کرتا ہے جن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ پیشانی اور کنپٹیوں کی جلد کو آہستہ آہستہ سہلانے سے عصبی جوش رفع ہو کر غنودگی کی حالت طاری ہونے لگتی ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ دراصل یہ نیند ہی عامل پیدا کر سکتا ہے جس نے اس کی پریکٹس پہلے ہی سے کر کے اپنے اندر مقناطیسی قوت پیدا کر لی ہو۔ وہ ایک انسان کی طرف دیکھ کر غنودگی پیدا کر سکتا ہے۔

ہپناٹک نیند کا اصل ایک مدعا کو حاصل کرنے کا ذریعہ ہے اور وہ یہ ہے کہ جس مریض کا علاج مطلوب ہو اسی کے متعلق مشورات دیے جائیں۔ جیسا کہ ہم آگے چل کر بیان کریں گے۔ ہپناٹک نیند کی تاثیر یہ ہے کہ مریض میں ان مشوروں کو قبول کرنے کا مادہ بہت بڑھ جاتا ہے اور اس طرح علاج میں سہولت ہوتی ہے جس وقت جسم اور ذہن دونوں مجہول حالت میں ہوتے ہیں۔ کانشس CONSCIOS یعنی شعور کا فعل عارضی طور پر ملتوی ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مشورات لاشعور SUBCONS ..LS میں براہ راست پہنچ جاتے ہیں اور ان پر عمل ہوتا ہے۔

یہاں ہم کانشس CONSCIOUS یعنی شعور اور SUBCONSCIOUS یعنی لاشعور کی وضاحت کرنا ضروری سمجھتے ہیں تاکہ قارئین کو سمجھنے میں دشواری نہ ہو۔

جس وقت ہم کوئی کام سوچ سوچ کر کرتے ہیں تو وہ کام ہم جانتے بوجھتے ہوئے شعور سے کرتے ہیں۔ لیکن جب ہم کوئی کام ذہن کی پوری توجہ کے بغیر آپ ہی آپ ہو جاتا ہے تو وہ کام لاشعور کرتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ ایک مکان میں سالوں سے رہتے ہیں تو گھر جاتے ہوئے آپ کو راستہ کے لیے سوچنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کتاب پڑھتے ہوئے بھی گھر پہنچ جاتے ہیں۔ اگر آپ اس مکان کو بدل لیں

مرچو
اے اللہ میرے والدین پر رحم فرما ---- آمین

تو کچھ مدت تک آپ کو سوچ کر نئے مکان میں جانا پڑے گا۔ اس دوران اگر آپ کبھی کتاب پڑھتے ہوئے یا کسی دوست سے باتیں کرتے ہوئے جا رہے ہوں اور دوسرا راستہ لاشعور کو بھی معلوم نہیں ہے کہ آپ تو اپنے پہلے گھر میں پہنچ جائیں گے اور وہاں جا کر حیران ہوں گے کہ کہاں آ گئے۔ پہلی پہلی کوئی نظم یاد کی آپ نے زبانی یاد کی تو کچھ مدت تک سوچ سوچ کر پڑھنا پڑتا ہے مگر بار بار رٹنے سے آپ کو اس قدر زیادہ عادت ہو جاتی ہے کہ وہ دل پر نقش ہو جاتی ہے۔ آپ کا دل کچھ بھی سوچ رہا ہو مگر آپ برابر اس کو پڑھتے جاتے ہیں۔ بعض وقت آپ کو خبر بھی نہیں ہوتی کہ فلاں دعا اور رکعت آپ کب پڑھ گئے یہی شعور اور لاشعور کا فرق ہے۔ ہم یہی دونوں الفاظ کانشس اور سب کانشس کے واسطے استعمال کریں گے۔

ناظرین یاد رکھیں جو بات ہمارے لاشعور پر نقش ہوتی ہے۔ وہی ہماری زندگی اور ہمارے دل پر اثر کرتی ہے۔ آپ اگر چہ سوچ سوچ کر خوب کہیں کہ بھوت کچھ نہیں ہوتے ہیں۔ ان کا ڈر بے فائدہ ہے لیکن اگر آپ کی والدہ نے چھوٹی عمر میں بار بار اس ڈر کا آپ کے لاشعور پر اثر ڈال دیا ہے تو اس کا اثر ضرور ہوگا جب تک لاشعور سے وہ نقش اتار کر ختم نہ کیا جائے۔

ایسا صرف بار بار ہپناٹزم کے زیر اثر آنے سے ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں پر ہپناٹزم کا اثر ڈالا جا سکتا ہے۔ ان کے اعداد مختلف اہل الرائے نے مختلف بتائے ہیں یہاں تک کہ بعض تو ان کا تناسب ۹۰ فیصدی قائم کرتے ہیں۔ اور بعض دس یا ۲۰ فیصد اس اختلاف کی وجہ یہ ہے کہ ایک فریق ان تمام لوگوں کو اس اندازہ میں داخل سمجھتا ہے جن پر گہری ہلکی ہر قسم کی نیند کا اثر ہو سکتا ہے مگر دوسرا فریق صرف ان لوگوں کو قابل حساب سمجھتا ہے جن پر گہری نیند طاری کی جا سکتی ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ۱۰۰ لوگوں میں سے ایک شخص گہری نیند کے درجے تک جسے SAMNAMOLISM کہتے ہیں پہنچتا ہے۔

ہپناٹک نیند کے مختلف مدارج قائم کیے گئے ہیں مگر اس جگہ فورل FOREL کی قائم کردہ مختصر اور عملی تقسیم درج کرنا زیادہ مفید ہوگا۔

① غنودگی
② ہلکی نیند
③ گہری نیند

غنودگی

جس حالت میں کہ معمول مشورات کا مقابلہ کر سکتا ہے یعنی ممکن ہے کہ عامل کے مشورے کے مطابق عمل کرے یا نہ بھی کرے۔

ہلکی نیند

ہلکی نیند جس میں آنکھیں نہیں کھولی جا سکتیں اور معمول کو مجبوراً مشورات قبول کرنے پڑتے ہیں لیکن اس حالت میں بیداری کے وقت یہ واقعات بھول نہیں جاتے۔

گہری نیند

گہری نیند یا SOMNABULISM سے بھی آگے جس میں حافظہ نہ رہے اور ہپناٹزم کے اثرات مابعد بہت اچھے رہیں۔

عام طور پر طبی علاج کے لیے صرف پہلی حالت مطلوب ہوتی ہے۔ اگر ہپناٹک نیند اس درجہ سے زیادہ نہ ہو تو بھی نمایاں فائدہ اور علاج ظہور میں آتا ہے یعنی اس کے اثرات ایسے خفیف ہوتے ہیں کہ جو لوگ اس حالت سے گذرے تھے

مرچو
اے اللہ میرے والدین پر رحم فرما آمین

وہ عام طور پر کہا کرتے ہیں کہ ہم کسی ہپناٹک حالت سے گزرے ہی نہیں کیوں کہ جو جو باتیں اس اثنا میں ہوئیں۔ وہ اسے سنتے رہے تھے اور وہ سب انہیں یاد تھیں۔ گو اس کے ساتھ ہی وہ تسلیم کرتے ہیں کہ اس وقت ان پر ایک مسکن اور آرام دہ اثر طاری تھا۔ معمولی آرام کی حالت اور ہلکی ہپناٹک حالت میں جو فرق ہوتا ہے۔ اس کے متعلق دو باتیں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

(۱) یعنی ہپناٹک نیند کی حالت میں مریض بالکل ساکن پڑا رہتا ہے۔ نہ وہ کسی عضو کو حرکت دیتا ہے اور نہ پہلو بدلنے کی کوشش کرتا ہے۔

(۲) اس حالت میں معمول ان مشورات کو منظور کر لیتا ہے اور ان پر عمل کرتا ہے۔ جنہیں وہ بحالت بیداری منظور نہ کرتا۔

چونکہ لوگوں میں عام طور پر خیال پھیلا ہوا ہے کہ لوگوں کو ان کی مرضی کے خلاف ہپناٹائز کیا جاتا ہے۔ اس لیے ضروری معلوم ہوتا ہے کہ اس جگہ وضاحت سے بیان کر دیا جائے کہ ایسا ہرگز نہیں ہوتا۔ بخلاف ازیں مریض کی طرف سے ہر قسم کی مزاحمت کو پہلے رفع کر لینا چاہیئے۔ سادہ لفظوں میں اسے اس بات پر آمادہ کرنا ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ کو عامل کے حوالے کر دے کیوں کہ جب تک ایسا نہ ہو عامل کو کامیابی حاصل ہونا مشکل ہے۔ اس کے ساتھ ہی یہ اعتقاد بھی غلط ہے کہ صرف وہی لوگ اثراتِ ہپناٹزم سے متاثر ہو سکتے ہیں جن کی قوتِ ارادی کمزور ہو۔

حقیقت یہ ہے کہ ہپناٹزم سے بہترین طریقے پر متاثر ہونے والا شخص وہ ہے جو اس کے اثر کو قبول کرنے پر رضامند ہو جو اس بات کو سمجھتا ہو کہ مجھ سے کیا چاہا گیا ہے اور جو اپنے دل کو اس پر مرکوز کر سکتے ہیں چنانچہ دیوانوں کو ہپناٹائز کرنا سب سے مشکل ہوتا ہے۔ کیوں کہ وہ فعل و خیال کے سلسلے پر اپنی توجہ جما نہیں سکتے اکثر لوگ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ انسان خود اپنے آپ کو ہپناٹائز کر سکتا ہے۔ مگر ڈاکٹر

ہالینڈر نے ثابت کیا ہے کہ کئی لوگ بغیر جانے ایسا کرتے ہیں۔ یہ جو دیکھا جاتا ہے کہ انسان یکایک افسردگی کی حالت کو چھوڑ کر ہوشیار ہو جاتا ہے۔ یہ دراصل اپنے اوپر خود ہپناٹزم کرنے کی ایک صورت ہے۔ اس نکتہ کا مطلب یہ ہے کہ ہر شخص اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ کر اس قسم کا رجحان پیدا کر سکتا ہے کہ وہ رفتہ رفتہ اس حالت میں پہنچ جاتا ہے جسے ڈاکٹر ہالینڈر نے FASCINATION یعنی موہ قرار دیا ہے۔ اس حالت سے انسان یہ فائدہ حاصل کر سکتا ہے کہ مفید ذاتی مشوروں کو تحت الشعور تک پہنچا دے۔

اس جگہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہپناٹک نیند کیا چیز ہے۔ اور قدرتی نیند سے اس کا کیا تعلق ہے؟

ان میں سے پہلے سوال کا آج تک اطمینان بخش جواب نہیں مل سکا ہے اور یہ بات بڑی تعجب خیز بھی نہیں۔ کیوں کہ ہم دیکھتے ہیں کہ معمولی نیند کے ظہور کی بھی اب تک تسلی بخش توضیح نہیں ہو سکی۔ بعض پہلوؤں سے ہپناٹک نیند معمولی نیند سے بالکل مختلف ہوتی ہے لیکن بعض پہلوؤں سے اس سے بالکل ملتی جلتی ہے۔ معمولی نیند اور اس میں ایک بڑا بھاری فرق تو یہ ہے کہ اسے بذریعہ عمل دن کے کسی بھی حصے میں پیدا کیا جا سکتا ہے۔ اس کا تعلق نہ تو تکان سے ہے نہ دماغ کی فزیالوجیکل تبدیلیوں سے مل سکا ہے۔ معمولی نیند حاصل کرنے کے لیے یہ باتیں ضروری ہیں۔ اس قسم کی نیند میں باہر کی کسی بھی وقت بالکل دور نہیں ہوتی۔ گو یہ دوسری بات ہے کہ بیدار ہونے کے بعد سابقہ واقعات بالکل بھولے ہوئے ہوں۔ اس کا ثبوت اس بات سے ملتا ہے کہ عامل جو احکام دے اور ان کے متعلق کہے کہ انہیں اسی وقت یا بعد میں پورا کیا جائے معمول انہیں پورا کرنے پر آمادہ ہوتا ہے۔ بخلاف اس کے معمولی نیند ایسی گہری ہوتی ہے کہ اس میں انسان بالکل بے خبر ہو جاتا ہے اور ایسی حالت میں نہ صرف احکام منوانا ناممکن ہوتا

ہے بلکہ ہپناٹزم کے ظہورات (سکتہ) CATALEPSY اور ANAETHESIA (بے حسی) وغیرہ کو بھی عمل میں نہیں لایا جا سکتا۔ معمولی نیند میں خواب نظر آتے ہیں اور بعض نیند ہی کی حالت میں اٹھ کر چل دیتے ہیں۔ اس میں اور ہپناٹک نیند میں مشابہت کا ایک بڑا پہلو نظر آتا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ دونوں حالتوں میں قویٰ بہت تیز ہو جاتے ہیں اور اس وقت انسان اس قسم کے کام کر سکتا ہے جو بحالت بیداری اس کے دائرہ امکان سے خارج ہوتے ہیں۔ لیکن اس کا تفصیلی ذکر تیسری فصل میں کیا جائے گا۔ قویٰ کے تیز ہونے کا مشاہدہ اچھی طرح ہپناٹک نیند کی حالت میں کیا جا سکتا ہے کیونکہ گو معمول سویا ہوا ہوتا ہے تاہم اس کی تیزی کا مشاہدہ کرنے کے لیے جو احکام اسے دیے جائیں۔ ان کا جواب فوراً دیتا ہے اور ہپناٹزم کے مابعد کے مشورات کے ذریعے ہم کافی طور پر اس کی موجودگی ثابت کر سکتے ہیں۔

ہپناٹک نیند کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس وقت انسان میں مشورات قبول کرنے کا مادہ بہت تیز ہو جاتا ہے چونکہ باخبر دل (شعور) معطل ہو جاتا ہے۔ اس لیے نیم خبر دل (لاشعور) ہر قسم کے مشورات کو بلا کسی چینی قبول کر لیتا ہے اور انہیں عمل میں لاتا ہے۔

ضروری ہے کہ اس جگہ ہپناٹزم کے بعض خطرات کا بھی ذکر کر دیا جائے جو لوگ ہپناٹزم کے طبی فوائد سے واقف نہیں ہیں۔ وہ اس کے خلاف سب سے بڑی دلیل پیش کیا کرتے ہیں کہ عامل معمول پر کامل اختیار و اقتدار حاصل کر لیتا ہے جس سے اس کی قوت ارادی زائل ہو جاتی ہے اور وہ محض ایک کٹھ پتلی بن جاتا ہے مگر ہپناٹزم کی مدد سے کسی قسم کے بھی علاج کرنے کا مدعا نہ صرف انسان کی قوتِ ارادی کو تقویت دینا ہے بلکہ اس کے تمام اخلاق کو مضبوط بناتا ہے تاکہ وہ اپنے آپ کو ان غلامانہ عادات سے نکال سکے جن کا کہ وہ عادی بن چکا ہے۔ فصل ہفتم میں ہم یہ ثابت کریں گے کہ ہپناٹک

طبی علاج کا نہ صرف مدعا یہ ہے بلکہ اس کا نتیجہ بھی یہی ہے جو ہم نے بیان کیا ہے مثلاً بعض لوگوں سے شراب کی عادت اسی طرح چھڑا دی گئی۔ جو لوگ مسلسل عادات کی وجہ سے خاص قسم کے خیالات یا جذبات کے پابند ہو چکے تھے انہیں از سر نو تعلیم دے کر ان عادات سے بچا لیا گیا۔ اس پر نکتہ چین حضرات یہ کہہ سکتے ہیں کہ گو ممکن ہے ہپناٹزم کے طبی استعمال کے نتائج یہی ہوں تاہم خلقِ خدا کے فائدے کے لیے ممکن ہے بعض بے اصول لوگ ارتکاب جرائم میں لوگوں سے اس طریقہ پر مدد لیں۔ اس کا جواب ہمارے پاس یہ ہے کہ گورنمنٹ کو چاہیئے وہ کلوروفارم کے استعمال کی طرح ہپناٹزم کے استعمال پر بھی بعض قیود عائد کر دے تاکہ جو لوگ اس فن سے محض تماشوں کے طور پر کام لیں۔ ان کا فعل خلاف ضابطہ سمجھا جائے اور صرف وہی لوگ جو اس سے کام لینے کی قابلیت رکھتے ہوں اس سے کام لیں۔

رہا وہ خطرہ جو عوام کے دلوں میں گہری ہپناٹک نیند کے متعلق پایا جاتا ہے۔ اس کے متعلق ہم یہ بتا دینا چاہتے ہیں موجودہ زمانہ کے تمام ماہرین ہپناٹزم ہلکی نیند کو قابل ترجیح خیال کرتے ہیں اور گہری نیند سے صرف شاذ و نادر حالتوں میں کام لیا جاتا ہے لیکن اگر گہری نیند سے عام طور پر بھی کام لیا جاتا ہو تو یہ فرضی خطرہ ان خطرات کے مقابلے میں ہیچ ہے جو کلوروفارم کے استعمال سے پیش آتے ہیں۔

کلوروفارم کے استعمال میں کتنی احتیاط سے کام لو پھر بھی ہر حالت میں خطرہ کا عنصر موجود رہتا ہے جس کا ثبوت گاہے بگاہے اموات کے واقع ہوتے رہنے سے ملتا ہے۔ جب کہ گذشتہ دو صدی کے عرصہ میں ہپناٹک نیند کی حالت میں ایک بھی موت واقع ہونے کی خبر سننے میں نہیں آئی۔

مرچو
ا ل ا ل ی ت ی ن ا د ی ن پ ر ر ح م ا ن ی

ظہوراتِ ہپناٹزم

(۳)

اب ہم ان ظہوراتِ خاص پر غور کرتے ہیں جو ہپناٹک نیند کے دوران دیکھے جاتے ہیں۔ اس کے بعد ہم بیرن ہیم کے اصولوں پر چل کر ان کا تعلق ان ظہورات سے قائم کرنے کی کوشش کریں گے جو ہمیں چلتے پھرتے اور روزمرہ کی زندگی میں دیکھنے میں آتے ہیں۔ لیکن ایسا کرتے ہوئے ہم اس بات کو اچھی طرح سمجھتے ہیں کہ ہپناٹک نیند بجائے خود ایک جداگانہ چیز ہے جو ہر چند کہ بعض باتوں میں معمولی نیند سے ملتی جلتی ہے۔ تاہم بعض باتوں میں اس کا اختلاف بھی اہم ہے۔ اس کی اطمینان بخش توضیح میں کوئی مستقل بات ابھی تک پیش نہیں کی جا سکتی ہے لیکن یہ بات محسوس کرنا مفید اور دلچسپ ہے کہ ہپناٹک نیند کی اکثر ظہورات کی نظیر روزانہ زندگی میں بھی ملتی ہے۔ اس طرح ہپناٹزم اس قدر پراسرار چیز نظر نہیں آتی جیسی کہ بادی النظر میں معلوم ہوتی ہے۔ زیادہ زور اس بات پر دیا جاتا ہے کہ حالتِ بیداری میں ہی ترغیب سے کام لیا جائے اور مریض کے دل کو مضبوط کیا جائے۔

ہپناٹک نیند کے ذریعے علاج کرنے کے طریقے کو صرف خاص ضروری حالتوں کے لیے رکھا جائے لیکن یہ مسائل اس قسم کے ہیں جن پر ہم مشورات اور تعلیم کے باب میں زیادہ وضاحت سے بحث کر سکیں گے۔

CATALEPSY جمود یعنی بدن کا اکثر جانا گہری ہپناٹک نیند کا ایک خاص

ظہور ہے جس شخص پر ہپناٹزم کیا گیا ہو اس کا بازو اگر اٹھا کر کھڑا کر دیا جائے تو اسے چھوڑ دینے پر بھی وہ بدستور کھڑا رہتا ہے۔ اگر ایک بار ایسا نہ ہو تو عامل کے لیے فقط اس قدر کافی ہوتا ہے کہ وہ بازو کو مضبوط پکڑ کر پھر ایک بار اسے اٹھائے اور مشورہ دے کہ یہ اسی طرح کھڑا رہے۔ اس پر یقیناً وہ کھڑا رہے گا۔ اس بات کا ثبوت کہ معمول اپنی مرضی سے اسے نیچے نہیں لا سکتا۔ اس طرح ملتا ہے کہ اگر ۲۰ — ۲۵ منٹ تک بھی ہاتھ اسی حالت میں رہے اور معمول کو کوئی تھکان یا کشیدگی محسوس نہ کرے — اس کے بازو کو نہایت آہستگی کے ساتھ نیچا لا کر چارپائی پر رکھ دیا جاتا ہے۔ مریض کو خوف غصہ یا اغراضِ نفسانی کی کسی اور حالت میں اسی طرح رکھا جا سکتا ہے۔ جیسا مشورہ دے دیا ویسا ہی وہ رہے گا۔ بازو یا ٹانگوں کو مسلسل تھوڑی دیر تک گھمایا جا سکتا ہے ان حرکات میں سے ہر ایک کو عامل اپنے اشارہ سے روک سکتا ہے مگر معمول اپنی مرضی سے نہیں روک سکتا۔ جتنی زیادہ مرتبہ کسی معمول پر عمل کیا گیا ہو اسی قدر زیادہ جلد وہ عامل کے مشورات سے متاثر ہو کر ان کے مطابق عمل کرنے لگتا ہے۔ اختناق الرحم کے مریضوں میں اعضاء کے اکڑاؤ کی یہ حالت بسا اوقات بغیر کسی خارجی ہپناٹک مداخلت کے خود اپنے ہی تاثر سے پیدا کی جا سکتی ہے کیوں کہ بعض اختناق الرحم میں دل کی حالت کسی وقت خاص دبی ہوتی ہے۔ اس وقت مشورات اس پر بھی اثر کرتے ہیں۔

اس جگہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ روزمرہ کی زندگی کے کن حالات میں جمود کا ایسا ظہور دیکھا جاتا ہے۔ یہ بات عام طور پر دیکھی گئی ہے کہ معمولی گفتگو کرتے وقت اگر کسی

---

[1] ہم لفظ سجیشن SUGGESTION کا ترجمہ مشورہ کر رہے ہیں۔ ناظرین اس کو یاد رکھیں۔ بازو کو اٹھا کر معمول کو کہا کہ بازو کھڑا رکھو اگر وہ ایسا ہی کرے گا عامل اس کو جو حکم بھی دے گا یا جس بات کا خیال دے گا معمول ویسے ہی کرے گا۔

مریض کا ہاتھ یا بازو کھڑا ہو جائے تو بسا اوقات وہ اس وقت بھی اسی طرح کھڑا رہتا ہے جب سہارا ہٹا لیا جائے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مریض کا ہاتھ اٹھانے کے فعل کا اس کے لاشعور پر اثر پڑا ہے کہ گویا اس کو اس کے اٹھائے رکھنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ سارے ہپناٹزم کے ماہروں کا تجربہ ہے کہ ۹۰ فی صد آدمی جو اپنے بدن کو ڈھیلا کرنا جانتے ہوں شاید ہی کبھی وہ اپنے بدن کو ڈھیلا کر کے آرام پہنچاتے ہیں۔ نیند میں البتہ بدن ڈھیلا پڑ جاتا ہے مگر وہ لوگ اس بات سے اس تک واقف نہیں ہوتے جب تک کہ عامل اس کے بدن کو ڈھیلا کر کے اسے تجربہ کرا دے پھر بھی وہ خود سے ڈھیلا نہیں کرتے ہیں۔ ڈھیلے پن کی علامت یہ ہے کہ اگر کسی شخص کا ہاتھ اور بازو پکڑ کر اس سے کہو کہ تم اپنی طرف سے کسی قسم کی مزاحمت نہ کرو اور میں اسے جس طرح موڑوں کھڑا کروں یا حرکت دوں کرنے دو اوسط درجے کا آدمی کبھی ایسا نہیں کرنے دے گا۔ اگر وہ خود ایسا کرنا چاہے گا تو بھی بازو کی طرف سے خود بخود مزاحمت پیدا ہو جائے گی۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ جب آپ نے بازو کو اونچا اٹھایا ہوا ہو تو اپنا ہاتھ یکایک ہٹا لینے سے وہ فوراً اسے وقت کے واسطے وہیں کا وہیں کھڑا رہے گا یا اگر وہ کھڑا ہو اور آپ اسے نیچا کریں تو بازو کی طرف سے کچھ نہ کچھ مزاحمت ضرور ہو گی۔

اکڑاؤ کی علامت روزانہ زندگی میں اس وقت دیکھی جاتی ہیں جب انسان کسی شدید جذباتی حالت میں ہو۔ چاہے اس وقت یہ حالت چند ہی سیکنڈ کے لیے قائم رہے۔ مثلاً کوئی شخص کوئی فعل کر رہا ہو تو کسی تیز جذبہ کا اثر پڑنے سے وہ اسی حالت میں بے حس و حرکت کھڑے کا کھڑا اور بیٹھے کا بیٹھا رہ جاتا ہے بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی نہایت نازک موقع درپیش ہے مگر انسان پر خوف کی بدولت ایسی کیفیت طاری ہو جاتی ہے کہ اسے کچھ کرتے دھرتے بن نہیں پڑتا۔

جس طرح ہپناٹک اثر سے اکڑاؤ پیدا کیا جا سکتا ہے۔ ویسے ہی کسی خاص عضو

پر فالج کا اثر طاری کرنا بھی ممکن ہے چنانچہ وہ بازو یا ٹانگ جس پر اس قسم کا اثر ڈالا گیا ہو عامل کا حکم پا کر بے حس و حرکت کھڑی رہ جاتی ہے اور کوئی فعل سرانجام نہیں دے سکتی۔ ایسے ہی اگر چاہو تو مریض کو مجبور کر سکتے ہو کہ وہ آنکھیں بند رکھے۔ کیوں کہ وہ اس حالت میں انہیں بالکل کھول نہ سکے گا۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ جتلا دیا جائے کہ وہ ایسا کرنے کے ناقابل ہے پھر جب تک عامل حکم نہ دے گا۔ وہ آنکھوں کو بند ہی رکھے گا۔ یعنی جب اس کو مشورہ مل گیا کہ فلاں کام نہیں کر سکتا تو وہ نہیں کر سکے گا۔

ہپناٹک نیند کی زیادہ گہری حالتوں میں معمول بیرونی دنیا سے بالکل بے خبر ہو جاتا ہے۔ وہ صرف عامل کی بات سنتا اور اس پر عمل کرتا ہے اور جب بیدار ہوتا ہے۔ تو اسے نیند کی باتیں جزواً و کلاً بھول چکی ہوتی ہیں۔ اس گہری نیند کو SUMNAMBULISH خواب گراں کہتے ہیں۔ ممکن ہے معمول بے خبر ہو مگر اس کی آنکھیں کھلی رہیں۔ اٹھ کر کھڑا ہو جائے۔ چلے پھرے اور عامل کے تمام احکام پر عمل کرے۔ اس کی باتوں کا جواب بھی دے مگر جب کوئی اور شخص بلائے تو اسے جواب نہ دے یا نہ دے سکے۔ اس حالت کو اصطلاح میں معمولیت یا عامل کے ساتھ EN RAPPORT مل جانا کہتے ہیں۔ اگر معمول پر علاج کی غرض سے ہپناٹزم کیا جا رہا ہو تو عامل عام طور پر یہ بھی کہہ دیتا ہے کہ کوئی اور شخص اس وقت تک معمول پر ہپناٹزم نہ کر سکے گا جب تک کہ میری اپنی خواہش ایسا کرنے کی نہ ہو گہری نیند کی یہ حالت ابھی تک ہمارے لیے ایک معمہ ہے اور اس لحاظ سے بے حد دلچسپ بھی ہے مگر ہمارا علم اس قدر محدود ہے کہ ہم سر دست یہ معلوم نہیں کر سکتے کہ اس کی حقیقت کیا ہے۔

گہری نیند کی حالت میں اکثر معمول عامل کے خیالات کے پابند ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کسی تماشہ میں وہ عامل کے ہر قسم کے مشورات پر جا ہے وہ کتنے ہی مضحکہ خیز ہوں عمل کر کے پبلک میں سامان دل لگی پیدا کرتے ہیں مگر یہ بیان کرنا غالباً غیر ضروری

ہوگا کہ ہپناٹزم کے طبی استعمال میں مضحکہ خیز باتوں سے کام لینے کی کوئی اجازت نہیں ہے۔

SOMNABBULISM خواب گراں کی حالت ان لوگوں میں بھی دیکھی جاسکتی ہے۔ جن کو نیند میں اٹھ کر چلنے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ایسا شخص نہ صرف ایک کمرے سے دوسرے اور دوسرے سے تیسرے میں جا اور آسکتا ہے بلکہ بالکل بے خبری کی حالت میں کئی ایک عجیب اور بعض اوقات خطرناک افعال کا بھی مرتکب ہوتا ہے مگر جب دوسرے دن صبح کے وقت بیدار ہوتا ہے تو اسے یہ واقعات بالکل یاد نہیں ہوتے۔

دیکھا گیا ہے کہ خواب گراں یا گہری نیند کی حالت میں معمول کسی بھی قسم کے درد کو محسوس نہیں کرتے۔ اسی بے حسی کی حالت کو اصطلاح میں اینستھیزیا کہتے ہیں۔ یہ بے حسی ایسی کامل ہوتی ہے کہ معمول کے بازو میں اس وقت اگر پن چبھو دیں۔ تو وہ کسی قسم کی حرکت نہیں کرے گا۔ بیدار ہونے پر اسے اس بات کا یقین نہ آئے گا کہ میرے بدن میں پن چبھو دی گئی۔ اور مجھے اس کا علم تک نہ ہوا۔ اس سے پہلے ہم اس بات کا ذکر کر چکے ہیں کہ جس زمانے میں ابھی طور و طریقہ دریافت نہیں ہوا تھا تو اسٹدیل وغیرہ اسی طریقے سے مدد لے کر چھوٹے بڑے عمل جراحی کیا کرتے تھے۔ زمانہ حال میں ایک

لاہور میں ایک شخص کا ہپناٹزم کھیل دیکھا۔ دو چار آدمی اس نے لیے اور ان کو ہپناٹائیز کر دیا۔ جب وہ گہری نیند میں تھے ان کو چلایا پھر ان کو خیال یا مشورہ (سجیشن) دیا کہ تم عورتیں ہو۔ اپنے کوٹ پیٹ کر بھی ان کو دے دیئے۔ یہ تمہارے بچے ہیں ان کو کھلاؤ۔ وہ ایسا ہی کرتے رہے۔ خوب دل لگی ہو رہی تھی پھر کہا یہ سانپ ہیں۔ سب نے ان کو پھینک دیا اور دوڑنے لگے۔ کبھی وہ ایک کو کتا اور ایک کو بلی بنا دیتا وہ ویسے ہی حرکات کرنے لگتے۔

سے زیادہ مرتبوں پر ہپناٹک نیند کی حالت میں بغیر کسی تکلیف کے دانت نکالے گئے ہیں۔ بے حسی کی یہ حالت ہپناٹزم کی ہلکی نیند میں بھی مشورے کے ذریعے پیدا کی جاسکتی ہے۔ چنانچہ دیکھا گیا ہے کہ مریض ہوش میں ہے مگر دانت نکالتے وقت اسے ذرا بھی تکلیف نہیں ہوئی تھی۔ یہاں تک کہ نکلا ہوا دانت دیکھ کر ہی اسے یقین ہوا ہے کہ میرا دانت نکالا گیا ہے۔

یہ بات مشہور ہے کہ بے حسی کی ایسی مکمل حالت شدید حادثات میں ہمیشہ دیکھی جاتی ہے۔ ایسے موقعوں پر باخبری بورے طور پر زائل نہیں ہوتی۔ زخمی شخص سے پوچھو تو وہ بتائے گا کہ حادثہ کے وقت مجھے کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں ہوئی تھی۔ سب سے پہلے جب خون بہنے لگا تو معلوم ہوا کہ مجھے زخم آیا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ ایسی حالتوں میں فوری صدمہ مرفوت احساس میں ایک قسم کا فالج پیدا کر دیتا ہے۔ ورنہ اگر ایسی تکالیف معمولی طور پر پیش آئیں تو شدت کا درد محسوس ہو۔ یقین کیا جاسکتا ہے کہ جو لوگ شہید ہوا کرتے ہیں وہ شہید ہونے کے خیال سے ہی وقت کا اس قدر احساس کرتے ہیں کہ اس طرح انہیں باقی تکالیف یا درد کا مطلق احساس نہیں ہوتا۔

ارشمیدس کی مثال لیں کہ بحر میں بیٹھا ایک گہرے مسئلے کو حل کر رہا تھا۔ اس کے انہماک کا یہ عالم تھا کہ اسے معلوم تک نہ ہوا کہ مجھے ایک گولی آکر لگی ہے جو سے زندگی خون کے راستے بہے چلی جا رہی ہے۔ مریضان ہسٹیریا (اختناق الرحم) میں چونکہ متاثر ہونے کا مادہ زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس سے وہ مشورات کے ذریعے جسم میں بے حسی کے رقبات پیدا کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان حصوں میں اگر سوئیاں بھی چبھوئی جائیں تو کچھ تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔

باقی حواس خمسہ کے متعلق یہ بیان کرنا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ ہپناٹک حالت میں انسان کو ایسا بنا دیا جاسکتا ہے کہ وہ عارضی طور پر دیکھنے سننے چکھنے یا سونگھنے کے

مرچو
اللہ کل یوں والدین پر رحم فرما ---- امین

قویٰ سے محروم ہو جائے یا اس کے اندر یہ قویٰ صرف اسی درجے تک موجود رہیں جتنی عامل اجازت دے۔ ہو سکتا ہے کہ عامل کے

حکم پر معمول تیزابونیا کو سونگھ کر یہ کہہ دے کہ اس میں بو نہیں ہے۔ کڑوی چیز کو چکھ کر کہہ دے کہ یہ بے ذائقہ ہے یا کمرہ میں کوئی اسباب یا شخص موجود ہو اور وہ اسے نظر نہ آئے۔[1]

مریضان ہسٹیریا (اختناق الرحم) میں بھی اس قسم کی بہت سی بعید از عقل علامات ذاتی تصورات کی بدولت پیدا ہو جاتی ہیں۔ کوئی معالج ہوشیار ذی فہم ڈاکٹر ہو تو وہ اس بارے میں امتیاز کر سکتا ہے کہ یہ علامات بدنی وجوہ سے تعلق رکھتی ہیں یا ہپناٹک ہیں۔ اس مطلب کے لیے بعض اوقات مریض سے صحیح حالات اس وقت معلوم کر لیے جاتے ہیں۔ جب وہ چنداں محتاط نہ ہو اس کے بعد اسے یقین دلا کر اس کی ذاتی تکالیف کو رفع کیا جا سکتا ہے۔

گہری ہپناٹک نیند کی ایک اور نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ اس میں بعض اشخاص میں ILLUSION خیالات، دھوکہ دہی، یا جال HALLUCINATION (سوداویت) بہت بڑھ جاتی ہے۔ یا جال یا خیالات دھوکہ دہی سے مطلب ہے کہ جو چیز ہو اس کے برعکس سمجھا جائے۔ ایسی حالت میں پانی کا گلاس شراب کا گلاس کہہ کر دے سکتے ہیں۔ اور معمول اسے اسی طرح گھونٹ گھونٹ پیے گا کہ جیسے حقیقت میں شراب ہی ہے۔ سوداا اس حالت کا نام ہے کہ جو چیز موجود نہ ہو اس کو سمجھا جائے۔

چنانچہ معمول کو شراب کا ایک فرضی گلاس پیش کیا جائے تو وہ اسے بڑی سنجیدہ

---

[1] ایک دفعہ ایک ہپناٹزم کے تماشے میں ایک شخص کو ایک عامل نے پانی دے کر کہا کہ دودھ ہے پیو۔ اس نے ویسا ہی سمجھ کر پیا۔ ایک نے بدبودار چیز کو عرق گلاب سمجھا۔

[2] ہسٹریا کا مرض کو پہلے رحم کا مرض سمجھا جاتا ہے اور اس کے اندر ذہنی تبدیلیاں بہت عجیب عجیب ہوتی ہیں۔

مزاجی کے ساتھ پینے لگے گا اور ایسا محسوس کرے گا کہ وہ اعلیٰ درجہ کی حقیقی شراب ہے۔ کسی ہوشیار قسم کے معمول کو یہ بات پر آمادہ کیا جا سکتا ہے کہ وہ مختلف قسم کے کیریکٹر کو ایک ایکٹر کی سی ہوشیاری اور قابلیت کے ساتھ ادا کرے۔ ایک وقت وہ اپنے آپ کو چھ سال کا بچہ سمجھ کر اپنے ہم عمر بچوں سے کھیلنے لگتا ہے پھر عامل کے کہنے پر وہ اپنے آپ کو سولہ سالہ حیادار لڑکی سمجھتا ہے۔ اس کے بعد یکایک فوج کا جرنیل بن جاتا ہے۔

لیکن یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ یہ تجربات صرف اس صورت میں کرنے چاہیئے ہیں جب ہپناٹک نیند کے ظہورات کو پورے طور پر سمجھنا مطلوب ہو۔

ان ظہورات سے منشا یہ حالتیں جو روزانہ زندگی اور نیند کے وقت دیکھی جاتی ہیں۔ نہایت دلچسپ ہیں اور ان کے نظائر باآسانی پیش کیے جا سکتے ہیں۔ اگر ہم ایک خاص قسم کی اعلیٰ درجہ کی چائے پینے کے عادی ہوں اور یکایک کسی موقع پر کوئی ادنیٰ قسم کی چائے اعلیٰ قسم کی کہہ کر ہمارے روبرو پیش کر دی جائے تو کیا یہ سچ نہیں ہے کہ ہم اس کے دھوکہ میں اس ادنیٰ درجہ کی چائے کو اعلیٰ درجے کی ہی سمجھنے لگتے ہیں۔ ویسا ہی ذائقہ حاصل کرتے ہیں۔ اگر کسی مریض کو اس بات کا یقین ہو گیا ہو کہ کیلومل میری طبیعت کے ناموافق ہوتی ہے تو بعض حالتوں میں اس کا نام صرف کلورائیڈ آف مرکری رکھ لینے سے اس کے تمام ناخوشگوار اثرات فوراً زائل ہو جاتے ہیں اور مریض کو اس بات کا پورے طور پر یقین ہو جاتا ہے کہ اسے کوئی اور ہی دوا دی گئی ہے بازار میں جو بہت سی پیٹنٹ مقوی دوائیاں فروخت ہوتی ہیں۔ ان میں اکثر میں صرف ایک وسیلے کی دوا ہوتی ہے پھر کیا بات ہے کہ لوگ ان کے استعمال سے طاقت حاصل کر سکتے ہیں۔ سچ پوچھو تو جو شخص ان معمولی دواؤں سے صحت حاصل کرنے لگے۔

اس کی حالت اس شخص سے کچھ بھی مختلف نہیں جس پر ہپناٹزم کیا گیا ہو اور وہ بے خبری کے عالم میں پانی کا گلاس یہ سمجھ کر پینے لگے کہ یہ نادر شراب کا جام ہے۔ حالت خواب میں انسان بہت سے فرضی نظاروں سے گزرتا ہے۔ وہ بہت سے فرضی کام کرتا ہے۔ وہ ان کاموں میں بعض اوقات ایسے انہماک سے حصہ لیتا ہے کہ کبھی تو کسی

مرچو
مالک کل مدد۔ والدین پر رحم فرما۔ آمین

بھیانک نظارہ کو دیکھ کر چلا اٹھتا ہے۔ کبھی کسی مذاقیہ معاملہ پر خواب ہی میں قہقہہ مار کر ہنستا ہے اور کبھی کسی فرضی سانحہ پر حقیقی آنسو بہانے لگ جاتا ہے۔ رات کے خواب کا کیا ذکر ہے۔ دن کے خوابوں میں بھی ہم زمانہ ماضی و مستقبل کے نظاروں سے گزرتے ہیں اور بہت سے مقامات اور لوگوں کو جن کا حقیقت میں کوئی وجود نہیں ہوتا اس طرح دیکھتے ہیں کہ گویا وہ حقیقی ہوں۔ بعض اوقات یہ نظارے ایسی صفائی سے ہماری نظروں سے گزرتے ہیں کہ ہم اچانک بیدار ہو کر بھونچکے رہ جاتے ہیں اور بے اختیار منہ سے نکلتا ہے۔

خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا جو سنا افسانہ تھا۔

اب ہم سودا بعیدی یعنی ہپناٹزم کے بعد کے خیالات POST HYPNOTICS اور HALLUCINATIONS اور مشورات (سجیشن) کے اس پہلو پر بحث کرتے ہیں جس کا تعلق طب قانونی سے ہے۔ سودا بعیدی ہپناٹزم سے مراد ایسے قیاسات ہیں جو معمول پر حالت بیداری کے بعد بھی اثر انداز رہتے ہیں اور انہیں صرف اس طرح دور کیا جا سکتا ہے کہ معمول پر از سر نو ہپناٹزم کر کے اس کے اندر اس سے مخالف خیالات جاگزیں کیے جائیں جو پہلے اس کے دل میں بیٹھ چکے ہیں۔ اس کی مثال یوں سمجھیں کہ ایک شخص پر ہپناٹزم کر کے اسے یقین دلا دیا جاتا ہے کہ اس کا مال کھو گیا ہے یا یہ کہ اس نے کوئی بھیانک واردات بچشم خود دیکھی ہے۔ بیداری کے بعد اگر اس سے اس بارے میں سوالات پوچھے جائیں تو وہ ان تفصیلات کو پورے اعتماد کے ساتھ بیان کرے گا۔ یہاں تک کہ اگر موقع پیش آئے تو وہ قانونی عدالت میں اس کے متعلق شہادت بھی دے سکے گا۔

یہ بات بارہا دیکھنے میں آئی ہے کہ بعض لوگ افسوسناک واقعے کو لے کر اس کی فرضی تفصیلات کس ہوشیاری سے تیار کر لیتے ہیں۔ وہ اپنے سوداوی خیالات سے کام لے کر اس واقعہ کو ایسا پھیلاتے ہیں کہ انہیں یقین ہو جاتا ہے کہ ہم نے اس کی ہر ایک

تفصیل خود دیکھی ہے۔ فقط اتنا کافی ہے کہ کسی شخص پر خفیف سا شبہ ہو یا ذرا سی افواہ پھیل جائے پھر یہ لوگ ضروری تفصیلات خود پیدا کر لیتے ہیں۔ یہ اپنے دل میں اس بات کا پختہ یقین رکھتے ہیں کہ جو کچھ ہے امر واقعہ ہی ہے۔ اس کی بہترین نظیر عدالتوں میں اس وقت دیکھی جاتی ہے جب سوالات جرح کے ذریعے شہادت کی چھان بین کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ ایک مشہور بات ہے کہ وکیل مدعی اگر ہو تو وہ کسی گواہ کی زبانی مخالف کی تردید میں بیانات کہلوا سکتا ہے وہ اس قسم کے اعتمادی لہجے میں اسے سمجھا دیتا ہے کہ اس نے فلاں فلاں واقعات کو دیکھا تھا یا فلاں فلاں کو نہیں دیکھا تھا۔

اس بارے میں تجربہ اس طرح کر کے دیکھا گیا ہے کہ بعض لوگوں کو اس بات کا یقین دلانے کے لیے کہ انہوں نے خاص خاص باتیں کیں یا دیکھی ہیں۔ ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ پورے اعتماد کے ساتھ اصرار کرتے جائیں کہ ایسا ہوا تھا۔ پھر یقیناً اس کے متعلق میں کامیابی ہو جاتی ہے بارہا ایسے واقع پیش آئے ہیں کہ اصرار کے ساتھ کسی شخص سے کہا جاتا رہا ہے کہ اس نے فلاں کام کیا تھا۔ ممکن ہے پہلے وہ بیسا کرنے سے کانوں پر ہاتھ دھرے مگر آخر کار اسے تامل اور شبہ پیدا ہو جاتا ہے کہ شاید میں نے ایسا ضرور کیا تھا۔ اور اب اسے فراموش کر چکا ہوں۔

اس جگہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ گہری ہپناٹک حالت کے ایک اور ظہور پر بحث کی جائے جس سے علاج بذریعہ ہپناٹزم میں عملی مدد ملتی ہے۔ ہمارا اشارہ مشورات مابعد ہپناٹزم یعنی POST HYPNOTIC SUGGESSTION کی طرف ہے۔

یہ مشورات اس قسم کے ہوتے ہیں جو مریض کو ہپناٹک نیند کی حالت میں دیے جاتے ہیں جن کا اثر ایک مدت کے بعد جو ممکن ہے چند گھنٹے ہو یا تمام دن یا چند ہفتے ظہور پذیر ہوتا ہے۔ تجربہ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ بعض معمولوں کو جو احکام دیے گئے انہوں نے ان کو کامل صحت کے ساتھ پورا کیا۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایک معمول ایسی

مرچو
یہ مایوں کل میرے والدین پر رحم فرمائیں

حالتوں میں اس بات سے بے خبر ہوتا ہے کہ میں نے کیوں ایسا فعل کیا۔ اگر اس سے پوچھا جائے تو وہ اس کی کوئی وجہ بیان کر دیتا ہے یا کہہ دیتا ہے کہ میں نے اسے اپنی مرضی سے کیا تھا۔ چنانچہ ڈاکٹر ملنی برمونٹیل اور دوسروں نے ان طریقوں پر بہت سے تجربات کیے ہیں۔ ایک عورت کو جس کی تعلیم نہایت ادنیٰ تھی۔ سمجھایا گیا کہ اتنے ہزار منٹ کے بعد تم کاغذ کے ایک ٹکڑے پر برابر ناتہ وقت اور تاریخ لکھ دو گی۔ وقت مقررہ پر اس نے حسب الحکم اپنا نام وقت اور تاریخ لکھ دی باوجود وہ ذہنی طور پر وقت کا اندازہ کرنے کے ناقابل تھی بعض اور معمولوں کو حکم دیا گیا کہ فلاں پیغام فلاں وقت فلاں مکان میں پہنچا آنا۔ اگرچہ اس حکم کی تعمیل کے راستہ میں بہت سی مشکلات پیدا کی گئیں۔ تاہم انہوں نے پوری صحت کے ساتھ اس کی تعمیل کی۔

ان ظہورات مابعد ہپناٹزم کی تشریح صرف اسی طرح ہو سکتی ہے کہ ہم سمجھ لیں کہ تحت الشعور، شعور سے ایک علیحدہ ہستی ہے۔ وہ اس وقت احکام وصول کرتی ہے جب کہ باخبر دل سویا ہوا ہوتا ہے پھر وقت مقررہ پر تحت الشعور، شعور سے ان احکام کی تعمیل کراتا ہے۔ اس کی مثال یہ ہے کہ سونے سے پہلے ہم اپنے دل میں اس بات کا پختہ ارادہ کر لیں کہ ہمیں فلاں وقت بیدار ہونا ہے۔ ایسی صورت میں ہم یا تو عین وقت مقررہ پر بیدار ہو جائیں گے یا اس بے چینی میں سو نہ سکیں گے ایک مثال یہ ہے کہ ہم نے کسی شخص سے کسی کام کا وعدہ کیا ہے مگر پھر اسے بھول گئے اور اپنے کام میں لگ گئے۔ اس کے چند دن بعد بغیر کسی خاص وجہ کے وہ وعدہ ہمیں ٹھیک اسی طرح یاد آجاتا ہے جیسے کوئی ہپناٹک حکم سن کر بھلا دیا گیا ہو۔

عملی طور پر مشورات مابعد ہپناٹزم کا فائدہ یہ ہے کہ ان سے علاج بذریعہ ہپناٹزم میں بہت مدد ملتی ہے۔ فرض کریں ایک شخص کو بے خوابی کا عارضہ ہے اسے خاص طور پر کہہ دیا جاتا ہے کہ تمہیں فلاں وقت اونگھ آئے گی اور تم اتنے گھنٹے سو گے بعض حالتوں میں

ان احکام کی لفظ بہ لفظ تعمیل ہوتی ہے اور بعض کی نیند میں رفتہ رفتہ اصلاح ہونے لگتی ہے۔ اس طرح قبض مزمن کے مریض کو مفید ہدایات دی جا سکتی ہیں جو آگے چل کر مشورہ مابعد ہپناٹزم کا کام دیں گی۔ اور چند بار ایسا کرنے سے مریض بالکل شفایاب ہو جائے گا۔ اس طرح مختلف اعمال بدنی پر اثر ڈالا جا سکتا ہے چنانچہ جس شخص کو بھوک نہ لگتی ہو یا جو ہفتوں یا مہینوں ٹھوس خوراک سے پرہیز کرتا ہو۔ اس میں بھوک چمکانے یا ہاضمہ کی قوت پیدا کی جا سکتی ہے کسی معمول کو نئے خیالات اور نئے مقاصد زندگی سمجھا کر اس کے کیرکٹر میں پورے طور پر ترمیم کی جا سکتی ہے۔ یہ مشورات رفتہ رفتہ معمول کے خیالات بیداری پر اثر انداز ہونے لگتے ہیں اور ان کی بدولت اس کی زندگی میں عظیم ترمیم یا تبدیلی واقع ہو سکتی ہے۔

AMNESIA یا فراموشی جس کی نسبت ہم بیان کر چکے ہیں کہ وہ گہری ہپناٹک نیند کا ایک ظہور ہوتا ہے۔ نہ صرف اس لیے خاص طور پر دلچسپ ہے کہ اس کی نظیر بحالت بیداری بھی دیکھنے میں آتی ہے بلکہ اس وجہ سے بھی دلچسپ ہے کہ اس سے ازالہ قوت حافظہ اور دلیل یا دوہری شخصیت پر روشنی پڑتی ہے یعنی یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے دل کی دو ہستیاں ہیں جو علیحدہ علیحدہ کام کرتی ہیں۔

ہم بیان کر چکے ہیں کہ معمول گہری ہپناٹک حالت میں بہت سے عجیب عجیب کام کر گزرتا ہے پھر جب بیدار ہوتا ہے تو اسے ان کا کچھ بھی علم نہیں ہوتا یا اگر ہوتا ہے تو بالکل دھندلا سا مگر جب اس پر دوبارہ ہپناٹزم کیا جائے تو اسے وہ سب باتیں پورے طور پر یاد آجاتی ہیں۔ خواب ہی کو لیں جب ہم بیدار ہوتے ہیں تو انہیں تو بالکل بھول جاتے ہیں یا ان کا کوئی بے جوڑ سا خیال ہمارے دلوں میں رہ جاتا ہے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ ہم کوئی فعل ایسی حالت میں کر گزریں جب کہ ہمارے خیالات دوسرے معاملات پر مرکوز ہوں اور اس کے بعد بالکل بھول جائیں کہ آیا ہم نے ایسا کیا

مرچو
اپنے والدین پر رحم فرما

تھا یا نہیں۔ اس ظہور کی دلچسپ مثالیں ہمیں ان خوابوں کی بدولت مل سکتے ہیں جو بعض خاص موقعوں پر دیکھے گئے ہیں۔ ایسے بے شمار واقعات مشہور ہیں کہ نیند کی حالت میں لوگوں نے ایسے کام کیے ہیں جو بحالتِ بیداری بعید از امکان تھے اور بیداری کے بعد ایسے کاموں کا پتہ بھی نہیں چلتا لیکن ان کا ثبوت ان کاموں کے وجود ہی سے مل سکتا۔ چنانچہ پکانیتی کے متعلق مشہور ہے کہ ایک روز جب وہ علی الصبح بیدار ہوا تو کیا دیکھتا ہے کہ بستر کے پاس اس کے مشہور گیت کے صفحے کے صفحے لکھے دھرے ہیں۔ اس نے خواب میں ایسا کیا تھا لیکن اس نے شیطان ہی سے منسوب کیا۔ بعض اوقات ایسا ہوا ہے کہ لوگ حالتِ بیداری میں پیچیدہ مسائل کو حل نہیں کر سکے۔ مگر نیند کی حالت میں وہ خود بخود حل ہو گئے۔ یہ مسائل ریاضی کے ہوں یا روزانہ زندگی کے متعلق وہ لوگ معاملات کی اس حالت سے یہاں تک واقف ہو چکے ہیں کہ بعض اوقات جب کوئی دشوار معاملہ درپیش ہوتا ہے تو فیصلہ کر لیتے ہیں کہ اسے ذہن میں رکھ کر سو جائیں تاکہ بوقتِ بیداری اس سوال کا کوئی نہ کوئی حل مجھ میں آجائے اور پھر اس وقت اس حل کے مطابق عمل کیا جائے۔

تعجب کی بات ہے کہ بعض لوگوں کا حافظہ یکایک زائل ہو جانے کی بہت سی پُراسرار اور دلچسپ نظیریں دیکھی گئی ہیں۔ اس ازالۂ حافظہ کے ساتھ ہی اشخاص مذکور کو اس وقت تک کی اپنی زندگی کا بھی کوئی خیال نہیں رہتا۔ یہاں تک کہ ان کے نزدیک ان کی سابقہ شخصیت بھی محو ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ممکن ہے وہ کسی دور دراز مقام تک سفر کر جائیں۔ وہاں کوئی فرضی نام اختیار کر کے آباد ہوں۔ مہینوں یا برسوں معمولی حالات میں پوری ہوشیاری سے کاروبار کرتے رہیں۔ اس کے ایک دن بعد ان کی قوتِ حافظہ ویسی ہی تیزی سے لوٹ آئے جس طرح کہ زائل ہوئی تھی۔ وہ بدنصیب شخص بیان نہیں کر سکے گا کہ وہ کس طرح ان عجیب حالات میں آنکلا۔ ایک اور قابلِ ذکر امر یہ بھی ہے کہ قوتِ حافظہ

زائل ہونے کے ساتھ ساتھ ہی اکثر اوقات شخص مذکور کا کیریکٹر بھی بدل جاتا ہے۔

واپسیِ حافظہ کے ساتھ ساتھ پرانا کیریکٹر پھر عود کر آتا ہے۔ اس عمل کو شخصیت سے علیحدگی کہا کرتے ہیں اور اس کی بہت سی مثالیں مریضانِ اختناق الرحم اور کسی قدر ترمیم شدہ صورت میں روزانہ زندگی میں دیکھی جاتی ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ شخص مذکور کے خیالات، احساسات اور ذہنی حالتوں میں مجموعی طور پر کوئی تبدیلی واقع نہ ہو۔

صرف ایک خیال، احساس یا ذہنی حالت کچھ عرصہ تک نامناسب اور خلافِ فطرت طریقے پر اس شخص کی زندگی پر حاوی ہو۔ مریضانِ اختناق الرحم میں یہ تبدیلی کسی جذبہ کی وجہ سے ظہور میں آتی ہے۔ اس قسم کی جداگانہ شخصیت کی نہایت مشہور مثال فلیڈا کی ہے جو بورڈ کے ڈاکٹر آزم نے لکھی ہے۔

تیرہ سال کی عمر میں فلیڈا ایک روشن خیال پھرتیلی لڑکی تھی پھر وہ یکایک چپ چاپ رہنے والی اداس اور تکلیف زدہ لڑکی کی صورت میں بدل گئی۔ اس حالت میں اسے تین سال گزر چکے تھے کہ یہ ڈاکٹر آزم کی نظروں میں لایا گیا۔ گاہ بگاہ ایک ہلکی سی غشی کے بعد وہ مختصر عرصے کے لیے اپنی اصلی حالت میں آجاتی تھی لیکن اس عرصہ میں اپنے ثانی کیریکٹر کو بھی نہ بھولتی تھی مگر جب پھر اداس اور تکلیف دہ حالت میں آتی تو اسے وہ وقت ضرور بھول جاتا تھا جب وہ ایک خوش مزاج لڑکی ہوتی تھی لیکن خوش نصیبی سے جوں جوں عمر گذرتی گئی فلیڈا کی پہلی حالت جو معمولی قرار دی جا سکتی ہے۔ اس پر غالب آتی گئی۔ یہاں تک کہ عملی طور پر وہی اس کی زندگی پر حاوی ہو گئی۔ کم تر درجہ میں ہمیں روزانہ زندگی میں اس طرح تبدیل ہونے والی شخصیت کی بہت سی مثالیں نظر آتی ہیں۔

سٹیونسن STEVENSON نے اپنی کتاب ڈاکٹر جیکل اینڈ مسٹر ہائیڈ (جس کا ترجمہ اردو میں ڈاکٹر جے کشن اور میاں حمید کے نام سے ہو چکا ہے) اس قسم کی دوگونہ شخصیت کا ایک دلچسپ خاکہ کھینچا ہے یعنی اس میں ڈاکٹر جیکل اور مسٹر ہائیڈ کو دراصل

مرچُو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

ایک ہی شخص دکھایا گیا ہے۔ تاہم اول الذکر تو لندن کے حصے ویسٹ اینڈ کا ایک معزز اور قابل تعظیم ڈاکٹر ہے اور آخر الذکر جو انسان کی نسبت حیوان سے زیادہ مشابہ ہے۔ ایک دوائی کے اثر سے بدتر حالت میں پڑ کر اپنی بیمار ٹسری میں افعال قبیحہ کا مرتکب ہوتا ہے۔

وہ اپنی اس حالت کی طرف اسی طرح کھچا چلا جاتا ہے جیسے شرابی شراب کی طرف جو لوگ شراب پینے کے عادی ہیں۔ ان کی بھی یہی حالت عام طور پر پائی جاتی ہے جب ایک آدمی شراب کے اثر سے باہر سنجیدہ مزاج ہوتا ہے تو وہ معزز کاروباری اور قابل نظیر شوہر یا باپ نظر آتا ہے مگر وہی شخص شراب کے نشے میں پڑ کر مسٹر ہائیڈ کی طرح انسان بن جاتا ہے خود ہمارے اندر یہ دو گونہ شخصیتیں نظر آتی ہیں گو بعض میں ان کا اثر کم اور بعض میں زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ ہر شخص کی بہتر اور بدتر حالتیں ہوتی ہیں ہم میں سے بعض کے کیریکٹر کے کئی پہلو ہوتے ہیں گو عام طور پر ہم انہیں ایک ہم آہنگ مجموعہ کی صورت میں دیکھتے ہیں۔ تاہم اگر کسی شخص کا مزاج عصبی اور غیر متعین ہو تو کوئی فوری صدمہ یا جوش کسی ایک پہلو کو کم اور کسی کو غالب بنا سکتا ہے۔ خوش قسمتی سے اس قسم کی دوہری ذہنی حالتیں اکثر عارضی ہوتی ہیں۔ شخصی کیریکٹر کے یکایک تبدیل ہونے سے ایسا بھی ہوتا ہے کہ لوگ دور دراز ملکوں میں نکل جاتے ہیں۔ ایک مدت کے بعد جب انہیں ہوش آتا ہے تو وہ بیان نہیں کر سکتے کہ ہم کیوں کر اس جگہ پہنچ گئے۔

ہپناٹزم نے سب سے کارآمد خدمات ان دو گونہ یا کئی گنا شخصیتوں اور حافظہ کے پراسرار زالہ کی تحقیقات کے معاملے میں سرانجام دی ہیں۔ جن لوگوں کا حافظہ زائل ہو گیا تھا۔ انہیں ہپناٹک نیند کے اثر میں لا کر سابقہ زندگی کی تفصیلات بتا کر ان کے حافظہ کو بیدار کیا گیا۔ اور ان کی دوسری شخصیت کو ان کے ذہن سے محو کر دیا گیا۔ اور انہوں نے پھر اپنا سابقہ کاروبار شروع کر دیا۔ دوہری شخصیتیں رکھنے والے یا اس سے متعلقہ حالات کے اشخاص کے بارے میں ہپناٹزم سے مدد لی گئی ہے کہ ہپناٹک نیند

کی حالت میں ان سے اس صدمہ یا جذبہ کی تفصیلات معلوم کی گئیں جس کی بدولت ان کی اصلی شخصیت میں فرق آیا تھا کیوں کہ یہ باتیں عام بیداری کی حالت میں معلوم نہ کی جا سکتی تھیں ایسے موقعوں پر معلوم ہوا ہے کہ اصلی سبب کا تعلق لاشعوری زندگی اور بچپن کی کسی ناخوشگوار یاد سے تھا۔ جب ایک بار ان باتوں کو ان کی اصلی روشنی میں لایا گیا۔ ان پر بحث کی گئی نیز ان مختلف پہلوؤں کو سمجھایا گیا اور موجودہ حالت سے ان کا تعلق قائم کیا گیا تو پھر اکثر حالتوں میں اس جداگانہ شخصیت کو اصلی شخصیت سے ملا کر زندگی کو اس کی معمولی اور عام حالت میں لے آیا گیا۔

مکتبہ نفسیات ویسٹ ایڈورڈ روڈ سے شائع ہوتی ہے اور ہپناٹزم کے علوم پر اردو میں پیش کیے گئے ہیں۔ کیونکہ اس ادارے کی کتابیں شائع ہوتی ہیں مقبول ہوتی ہیں۔ ہپناٹزم، ہپناٹزم کے عملی طریقے اور ذاتی ہپناٹزم کافی عرصے پہلے شائع ہوئی تھیں اور اب تک ان دونوں علوم پر کافی ریسرچ ہو چکی ہے۔ اس لیے ادارہ مذکورہ کتابیں پیش کر رہا ہے۔

ایک ماہر علم کے قلم سے

ہپناٹزم کی جدید تحقیقات

قیمت ۲۰ روپے ڈاک خرچ ۱۰ روپے

- ہپناٹزم کے بارے میں آج تک کی تمام تحقیقات کا نچوڑ۔
- جدید طریقے اور مشقیں۔
- ہپناٹزم کی مشقوں کے لیے مکمل بائیسکوپ عمل اور ٹیوٹوریل پروگرام۔
- بے شمار قارئین کے ہزاروں سوالوں کے جواب۔
- ہپناٹزم کے موضوع پر ایک مکمل کتاب جس میں مصنف کے ذاتی تجربے بھی شامل ہیں۔

ارتکاز توجہ کے لیے سیاہ و سفید اور مختلف تصاویر

مکتبہ نفسیات

پوسٹ بکس ۹۳۲ کراچی

ٹیلی پیتھی کی جدید تحقیقات

قیمت ۲۰ روپے ڈاک خرچ الگ

- جس میں ٹیلی پیتھی کے ہر پہلو پر روشنی ڈالی گئی ہے۔
- تمام تازہ ترین تحقیقات اور مشقیں اس میں شامل ہیں۔
- ٹیلی پیتھی کے بارے میں ایک مفصل باب مع سوال و جواب۔
- ٹیلی پیتھی کے بارے میں بے شمار قارئین کے سوالوں کے جواب اس میں موجود ہیں۔

اس طرح ٹیلی پیتھی پر ایک مکمل اور جدید ترین کتاب ہے

مکتبہ نفسیات پوسٹ بکس ۹۳۲ کراچی

مشورات

ہپناٹزم میں مشورہ یا سجیشن کی تعریف مختلف ماہرینِ فن نے مختلف کی ہے۔ ایف ڈبلیو۔ ایچ مائرز کا قول ہے کہ "یہ انسان کی ذات رفیع سے ایک قسم کی کامیاب اپیل ہے۔" ہالینڈر کا بیان ہے کہ یہ کسی خیال کو بلا مداخلت سب کانشس یا تحت الشعور میں پہنچانے کا ایک عمل ہوتا ہے۔ یہ خیال اسی صورت میں معمول کے اندر جاگزیں ہو جاتا ہے۔ جب کہ شعوری طور پر اس کے اندر اسے قبول کرنے کا رجحان نہیں تھا نہ ایسا کرنے کی آرزو نے منطق معقول وجوہ تھیں۔ برن ہیم صاحب کا بیان ہے کہ اس سے مراد دماغ کے خیالات کو لینے یا تحریک کرنے کی قابلیت اور اس کا رجحان جس سے کام لے کر وہ انہیں محسوس کرتا اور انہیں افعال کی صورت میں لاتا ہے۔

ان تمام تعریفوں سے واضح ہوتا ہے کہ مشورہ کا تعلق تحت الشعور سے ہوتا ہے۔ چونکہ ہماری زندگی کا بہت بڑا حصہ تحت الشعور کے ماتحت ہے۔ اس لیے دن کے قریب قریب ہر حصہ میں مشورات سے مختلف طریقوں پر کام لیا جاتا ہے۔ ہمیں اپنی زندگی میں ہر وقت مشورات حاصل ہوتے رہتے ہیں۔ جن میں سے بعض ممکن ہے تحت الشعور میں چھپے اور دبے پڑے ہوں۔ وہ روزانہ اور ہر ساعت ہمارے کیریکٹر کی تیاری میں حصہ لیا کرتے ہیں۔ لیکن ممکن ہے کہ آگے چل کر یہ نہایت اہم افعال کی سرانجام دہی کا موجب ثابت ہوں۔ اس کا ثبوت یوں ملتا ہے کہ بعض باتیں جو آج ہماری زندگی پر اثر غالب رکھتی ہیں ان کا سراغ پیچھے کی طرف لگایا جائے تو ہم اس زمانے تک پہنچ جاتے ہیں جب کہ بچپن

میں کوئی ایسی بات ہمارے دل میں پیدا ہوئی تھی جسے بظاہر ہم بالکل بھول چکے تھے چونکہ مشورات کا سب سے زیادہ اثر بچپن میں پڑتا ہے۔ اس لیے جو باتیں ہمارے ذہن میں نشین ہو جائیں۔ وہ بعد کی زندگی میں نہایت اہم ثابت ہوتی ہیں لیکن اس کا ذکر ہم آگے چل کر تعلیم کے باب میں کریں گے۔

آیئے اب ہم تھوڑی دیر کے لیے شعور اور تحت الشعور کے طریقِ عمل پر بحث کریں۔ ایک کتاب کے مصنف نے تو اول الذکر کو OVER MIND یعنی بالائی دل اور دوسرے کو UNDER MIND یعنی تحتی دل قرار دیا ہے۔ بالائی دل سے ہماری مراد ہر ایسی چیز سے ہے جسے ہم بااختیار یا باخبرانہ خیال یا فعل قرار دیا کرتے ہیں۔ تحتی دل سے مراد ہر ایک ایسی چیز سے ہے جو نیم افعال یا خیالات کے ہمارے حلقے پر حاوی ہے۔ اپنی ذات کو باخبر یا نیم خبردد حصوں میں منقسم کرنے کی وجہ یہ ہے کہ ہماری زندگی کا بہت سا حصہ درجۂ بے خبری سے نیچے ہی گزر جاتا ہے۔ بہت سے احساسات، خیالات اور جذبات — جو کہ ہماری روزمرہ کی زندگی کے عمل میں شامل نہیں ہوتے تاہم اس پر اس قدر اثر ڈالتے ہیں کہ اس کی ہمیں خبر تک نہیں ہوتی۔

خواب، خفقان اور دیوانگی کی حالتوں میں یہ تحت الشعور بعض اوقات اپنے آپ کو حیرت انگیز طریقوں پر ظاہر کرتا ہے۔ اس میں کچھ بھی شک نہیں کہ جو کچھ ہمارے دل میں موجود ہے اور جو ہم نے اپنے اسلاف سے ورثہ میں پایا ہے۔ اس کا بہت سا حصہ اس وقت باخبری کے دروازے سے بلند تھا اور یہ کہ اس دروازے کی پوزیشن میں ہمیشہ فرق آتا رہتا ہے۔ تحت الشعور ان افعال پر اقتدار رکھتا ہے جنہیں ہم عادتاً کرتے ہیں۔ ان عادتوں میں سے بعض تو پیدائش کے بعد حاصل کردہ ہوتی ہیں۔ جیسے چلنا گفتگو کرنا وغیرہ اور بعض نسلاً ہمیں اپنے اسلاف سے ورثہ میں ملتی ہیں۔ مثلاً ہاضمہ، سانس لینا وغیرہ تحتی دل بالائی دل سے بالکل آزادانہ کام کرتا ہے جس کی نظیر دل یا معدہ کی حرکت کی

صورت میں نظر آتی ہے جس کا ہمیں کوئی شعوری علم نہیں ہوتا۔ بالائی دل مختلف خیالات کے اثر سے اس بارے میں مداخلت کیا کرتا ہے چنانچہ غم و غصہ ہی کو لیجیے۔ اس سے عروق ہاضمہ کی تیاری میں فرق آتا ہے۔ ہاضمہ کا فعل بگڑ جاتا ہے۔ ایسا ہونے کی سب سے پہلی علامت درد ہوتی ہے۔ خوف کے خیالات جب اعصاب کے ذریعے دل تک پہنچتے ہیں تو اس کی معمولی نیم خبر حرکت میں اختلاج پیدا کر کے فتور لا سکتے ہیں اور بعض حالتوں میں اس کی حرکت کو بالکل روک کر موت کا موجب بھی بن سکتے ہیں۔ اس جگہ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ نظام عصبی کو خون کی نالیوں اور اعضاء سے اس کے تعلقات پر ایک سرسری نظر ڈالی جائے۔ بدن انسانی میں اعصاب کا ایک جال پھیلا ہوا ہے۔ یہ اعصاب ہر ایک عضو اور بدن کے ہر ایک ننھی ریشہ سے تعلق رکھتے ہیں اور آخر نچلے دماغ میں جا کر مل جاتے ہیں۔ اور وہاں سے ان کا تعلق CORTEX یا دماغ کی بیرونی سطح سے ہوتا ہے۔ دماغ بجائے خود کروڑوں کوٹھریوں سے مرکب ہوتا ہے جن میں ہمارے خیالات اور یادداشتیں رجسٹر ہوتی رہتی ہیں اور وہیں سے مختلف پیغامات ہمیشہ اعصاب کے راستے جا کر دل اور بدن کو صحیح طریقے پر کام کرنے کے احکام صادر کرتے ہیں۔ تحتی دل یا نیم خبر دل نچلے دماغ میں ہوتا ہے اور بالائی دل یا باخبر دل کورٹکس یا دماغ کے بیرونی حصہ میں ہوتا ہے۔

اور ادل الذکر کو زیر اقتدار رکھنے کی طاقت رکھتا ہے گو بڑی حد تک تحتی دل آزادانہ طور پر بھی کام کر سکتا ہے۔ اس نظام عصبی کو مرکزی نظام عصبی کہتے ہیں کیوں کہ اس کا تعلق دماغ اور نخاع سے ہوتا ہے۔ اس سے ملا ہوا ایک اور عصبی نظام ہوتا ہے جو اس کے ساتھ مل کر ہی کام کرتا ہے۔ اس آخر الذکر کو عمل نظام ہمدردی کہتے ہیں۔ اس کا خاص اثر خون کی نالیوں اور بدن کی مختلف سطحوں پر ہوتا ہے۔ از روئے فزیالوجی اس دوہرے نظام عصبی کے دماغ کے ساتھ مل کر کام کرنے کی پوری کیفیت

بیان کرنا بہت آسان ہے۔ کیونکہ اس کی بدولت دوران خون میں متواتر تبدیلی پیدا ہوتی رہتی ہے۔ یعنی کبھی تو خون کسی عضلہ یا عضلات کے مجموعہ میں جمع ہو کر عضلاتی حرکات کا موجب بنتا ہے۔ کبھی معدے میں جا کر ان عروق کو پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے جن سے غذا ہضم ہوتی ہے اور کبھی دماغ میں جا کر کسی ذہنی مسئلہ کو حل کرنے میں ساتھ دیتا ہے لیکن اگر ہم فزیالوجی کو چھوڑ کر معمولی طور سے اس طرف توجہ دیں تو حیران و ششدر رہ جاتے ہیں کہ یہ تبدیلات کیوں کر ظہور میں آ سکتے ہیں۔ ہم سوچ نہیں سکتے کہ یہ خیال عصب کے ساتھ ساتھ کیونکر چلتا ہے اور اس میں دوران خون کی تبدیلی پیدا کرنے کی تاثیر کیونکر پائی جاتی ہے کیوں کہ ہم دیکھتے ہیں کہ شرم و حیا کا خیال دل میں پیدا ہوتے ہی خون دورہ کے ساتھ رخساروں پر پھیل جاتا ہے۔ ان سوالوں کا جواب سوائے فزیالوجی کے اور کوئی جواب نہیں۔

ہم سوچتے ہیں کہ یہ لاکھوں دماغی کوٹھریاں کس طرح خیال کے عمل میں حصہ لیتی ہیں۔ کیا بات ہے کہ ہمیں کوئی بات بھولتی نہیں بلکہ تحت الشعور میں جمع ہو جاتی ہے اور ہم اسے قوت ارادی کے ذریعے یا نیم خبر حالت میں کسی اور کسی وقت سے اس ذخیرہ سے نکال لیتے ہیں۔ اس کی وجہ کیا ہے کہ جو خیالات ہم سوچتے ہیں یا جن یادداشتوں کو ہم اپنے سب کانشس دل میں جمع رکھتے ہیں، وہ ہمارے چہرے کے خدوخال، آنکھوں کی چمک دمک اور آواز کے لہجے میں عظیم تبدیلی پیدا کر سکتی ہیں۔ کیا یہ بات صحیح نہیں ہے کہ خیالات انسان کی چال ڈھال پر بے حد اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہر انسان کے کیریکٹر کی قابل ذکر باتیں اس کے پس پشت کھڑے ہو کر یا اس کی چال دیکھ کر یا چہرے کو دیکھے بغیر معلوم کی جا سکتی ہیں۔ صرف پڑھا پا ہی انسان کو کوزہ پشت نہیں بناتا۔ غم اور شرم کے خیالات بھی اس کی بدنی ساخت اور عام صورت پر اس قدر اثر انداز ہوتے ہیں کہ صورت میں کامل تبدیلی ہو جاتی ہے۔

مرچو
اے والدین پر رحم فرما

اگر ہم بغیر کسی قسم کی نکتہ چینی کے دوران خون تنفس اور عمل ہاضمہ میں تحتی دل کی کارگزاری کو تسلیم کر لیں تو بھی جس وقت ہم بالائی دل کے تحتی دل کے ساتھ مل جل کر کام کرنے کے مسئلے پر غور کرتے ہیں تو عقل چکر کھانے لگتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے زیر اختیار افعال اور باخبرانہ خیالات اس ضمن میں آتے ہیں مگر ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ اس کا دائرہ کار اس سے بہت وسیع ہے یعنی اتنا وسیع کہ وہ محض علم النفس کے عنوان کے تحت نہیں آسکتا۔ کیوں کہ اس میں وہ سارے تخیلات شامل ہیں جو زبان کی راہ سے ادا ہوتے ہیں۔ وہ تمام ناقابل بیان باتیں شامل ہیں جو بیتھوون BENTHOVEN کے گیت یا ٹرنر کی تصویر میں پائی جاتی ہیں اور جنہیں ہم لفظ SPIRIT روح کے تحت لاتے ہیں شاید ناظرین خیال کریں گے کہ ہم لکھنے تو بیٹھے تھے مشورات کا حال اور جا نکلے کہیں اور مگر نہیں ہم اسی مضمون کی طرف آرہے ہیں کیوں کہ روزانہ زندگی میں اور طبی لحاظ سے مشورات کی اہمیت کو سمجھنے سے پہلے لازم ہے کہ ہم دل بالائی اور تحتی دل کے ان اثرات کو ذہن نشین کر لیں جو بدن پر پڑتے ہیں۔

یہ بات عام طور پر دیکھی جاتی ہے کہ ہم بہت سی باتوں کو ہمیشہ اس لیے بغیر کسی تعجب اور بغیر کسی ایسے خیال کے کہ کوئی معجزہ ظہور میں آرہا ہے محض اس لیے تسلیم کرتے ہیں کہ ہم ان کے عادی ہو چکے ہیں لیکن انہیں باتوں کو اگر ہم کسی قدر مختلف اور ایک ایسے نقطۂ نظر سے دیکھیں جس سے کہ ہم واقف نہیں ہیں۔ تو ہماری توجہ ان پر فوراً جم جاتی ہے۔ یہاں تک کہ ہم انہیں باتوں کو معجزہ سمجھتے ہیں اور بعض حالتوں میں ان کے متعلق بے اعتباری ظاہر کرتے ہیں۔ اس کی تشریح ایک مثال کے ذریعے کی جاتی ہے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ شرم اور خوشی سے چہرہ پر اس قدر خون جمع ہو جاتا ہے کہ جلد کو ہاتھ لگاؤ تو کچھ زیادہ ہی گرم محسوس ہونے لگتی ہے۔ چونکہ ہم اس عمل سے واقف ہیں۔ اس لیے اسے تعجب خیز نہیں سمجھتے لیکن اگر کوئی شخص یہ کہے کہ ہیجانی حالت میں بدن کے کسی حصے کو

سُرخ اور گرم کیا جا سکتا ہے تو اکثر اصحاب اسے بالکل ناقابل یقین بیان سمجھیں گے اور یہ بیان کہ سینٹ فرانسس آف اسیسی اور دیگر لوگوں نے خیالات کے غیر معمولی اجتماع سے اپنے بدن پر حضرت عیسیٰ کی سی علامت پیدا کر لیں۔ ایک فرضی قصہ قرار دیا جاتا ہے۔ ایک اور مثال ہم سب جانتے ہیں کہ بعض شخصوں میں کسی بات پر کڑھنے کا اثر یہ ہوتا ہے کہ ان خیالات کا اثر معدہ پر پڑتا ہے۔ وہاں کی رطوبت کی تاثیر بدل جاتی ہے اور معمول سے فعل میں تیزی پیدا ہو کر اسہال کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے لیکن اس بات کو جانتے ہوئے بھی بہت سے لوگ اس امر کو ناقابل تسلیم قرار دیتے ہیں کہ ہیجانی حالت میں مناسب مشورات کا بھی معدہ کے تحرک اور اس کی رطوبت پر مفید اثر پڑتا ہے اور ان مشورات کی بدولت قبض کا تدارک بعض اوقات فوری اور بعض حالتوں میں تدریجی ہوتا ہے۔ پس معلوم ہوا کہ اس بات کو سمجھنے کے لیے کہ ہیجانی حالت میں امراض کا کیونکر علاج کیا جا سکتا ہے صرف ان معمولی حالات پر غور کرنا ہی کافی ہے جن سے ہم واقف ہیں گو اس کے ساتھ یہ سمجھ لینا بھی ضروری ہے کہ ہیجانی حالت میں یہ ظہورات اس لیے تیز ہوتے ہیں کہ اس وقت تحت الشعور کے اختیارات حاوی ہونے کے باعث معمول کی تاثیر پذیری کی قوت بہت بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔

مشورات اپنی روزمرہ اور طبی صورت میں جو اہمیت رکھتے ہیں۔ اسے سمجھنے کے لیے ہمیں صرف بالائی اور تحتی دل پر بحث کرنا مطلوب ہے۔ ہر چند کہ ہم انہیں دو جداگانہ چیزیں سمجھتے ہیں اور ہمارا خیال ہے کہ ان میں سے ایک کا تعلق ہمارے زیر اختیار خیال و فعل سے ہے اور دوسرے کا خارج از اختیار خیال و فعل ہے۔ تاہم سچ پوچھیں تو یہ دونوں ہر وقت مل جل کر کام کرتے رہتے ہیں۔

اس کی مثال یوں سمجھیں کہ جب بچہ چلنا سیکھتا ہے یا کوئی بالغ شخص پیانو بجانے کی تعلیم حاصل کرتا ہے تو دونوں صورتوں میں ہر ایک حرکت ایک تکلیف دہ اختیاری کوشش کے ساتھ کی جاتی ہے لیکن جب ابتدائی باتیں سیکھ لی جاتی ہیں تو تحتی دل خیالات

مرچو
آپ کی شفقت والدین پر رحم فرمائیں

جیسے کا کام اپنے ذمے لے لیتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ صرف ہم اپنے کاموں کو بڑی آسانی کے ساتھ کر سکتے ہیں بلکہ اگر ضرورت ہو تو انہیں تحتی دل ہی کے سپرد کر دیا جاتا ہے۔ اس وقت ہمیں اپنی کوشش کی کچھ بھی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہاں تک کہ ہم ایک طرف باجہ بجاتے جاتے ہیں اور دوسری طرف گفتگو کا سلسلہ بھی جاری رکھ سکتے ہیں۔ چلتے چلتے عمیق مسائل حل کر لیتے ہیں اور اس میں اس قدر محو ہو جاتے ہیں کہ جہاں ہمیں جانا تھا۔ اس سے بھی آگے نکل جاتے ہیں۔ اس طرح کی بہت سی مثالیں اور بھی پیش کی جا سکتی ہیں۔ جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ بہت سی باتیں جنہیں ابتدا میں بالائی اور تحتی دل مل کر کرتے ہیں۔ انہیں آگے چل کر آسانی کے ساتھ صرف آخر الذکر ہی کے ذمے ڈال دیا جاتا ہے پھر اگر ہم پورے طور پر غور و فکر کریں تو اس بات سے بھی واقف ہو سکتے ہیں کہ ہماری روزانہ باخبر زندگی میں سب کانشس یا تحت الشعور کا کس قدر دخل ہے۔ یہ دخل بعض اوقات ہمارے مختلف احساس کے ذریعے پیدا ہو سکتا ہے یہاں تک کہ محض ایک آواز یا کسی حقیر چیز کا نظر آنا ہی کافی ہے۔ چند مثالیں رجوع ہیں۔ ہنسی مذاق ہو رہا ہے مگر یکایک ہم اپنے شعور سے بے گانہ ہو کر ذہنی طور پر بالکل ہی جداگانہ نظاروں میں جا پہنچتے ہیں۔ اس کی وجہ کیا ہے۔ شاید دھوئیں کی بو نے کسی فراموش شدہ یاد کو ہمارے دل میں تازہ کر دیا ہے جو سب کانشس یعنی تحت الشعور میں موجود تھی اور جس کا تعلق اس دھوئیں کی بو سے تھا۔ بعض اوقات یہ دخل ایسا ناقابل بیان ہوتا ہے کہ ہم اپنے احساسات کو الفاظ میں بیان نہیں کر سکتے۔ ہم صرف اسی قدر سمجھتے ہیں کہ کسی نامعلوم طریقے پر تھوڑے سے عرصہ کے لیے ہمیں ان باتوں کی جھلک نظر آ گئی ہے جو عام شعور کے دائرے سے باہر ہیں اور یہ کہ اس نظارے کا زندگی پر بہتر اثر پڑا ہے۔ نیند کی حالت میں ہمارے اوپر نیم خبر دل ہی کا راج ہوتا ہے۔ یہ وہ حالت ہے جسے ہم آج تک پورے طور پر نہیں سمجھ سکے جس کی نسبت ہم خیال کرتے ہیں کہ وہ ہماری زندگی کا ایک منفی حصہ ہے۔ لیکن سچ پوچھیں تو ہم روزانہ زندگی میں اس کا بڑا اثر ہوتا ہے جیسا کہ ہم ظہور ات پر بتلائیں گے

کے متعلق بیان کر چکے ہیں۔ نیند کی حالت میں بھی ہمارے قوائے ذہنی غیر معمولی طور پر تیز ہوتے ہیں۔ خواب کا مطالعہ کرنے سے ثابت ہو چکا ہے کہ خواب نہ صرف ہمارے روزانہ خیالات و افعال کا عکس ہوتے ہیں۔ بلکہ ہماری نیم خبر زندگی کا بھی عکس ہوا کرتے ہیں جن میں بہت سی ایسی باتیں شامل ہیں جنہیں سمجھنے سے ہمارا باخبر دل قاصر رہا ہے۔ اس کے علاوہ خواب بجائے خود ہمارے تحت الشعور میں جمع رہتے ہیں۔ وہ ہمارے روزانہ خیال و افعال پر زوردار ذاتی مشورات کی طرح اثر ڈالتے ہیں۔

شعور اور تحت الشعور پر اس قدر بحث کر چکنے کے بعد اب ضروری ہے کہ ہم معلوم کریں کس طرح ہر لمحہ ان پر خارجی اور ذاتی اثرات پڑتے رہتے ہیں اور کس طرح ہمارے ہی مراجعانہ مشورات سے ان میں ترمیم ہوتی رہتی ہے۔ ہم جو نظارے دیکھتے ہیں جو آوازیں سنتے ہیں جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں۔ جو کام کرتے ہیں جس قسم کی کتابیں پڑھتے ہیں جس قسم کے لیکچر سنتے ہیں جس قسم کے کھیل تماشوں میں جاتے ہیں۔ ان سے ہم پر مختلف مشورات اثر انداز ہوتے ہیں۔ فی الحقیقت مشورات ہم پر روزانہ اثر ڈالتے رہتے ہیں ان میں سے بعض کو ہم منظور کر لیتے اور ان پر عمل کرتے ہیں بعض کا ہم مقابلہ کرتے ہیں۔ ان میں سے کئی ایک بظاہر بھول جاتے ہیں لیکن وہ دراصل ہمیشہ کے لیے ہمارے تحت الشعور یا نیم خبر دل میں جمع رہتے ہیں اور وہاں سے ہی نیم خبر مشورات کی حیثیت میں ہماری زندگیوں پر اثر ڈالتے رہتے ہیں۔ یہی مشورات آئندہ نسلوں کو ورثہ میں دیے جاتے ہیں۔ چاہے وہ نسل کی بالیدگی میں مدد دیں۔ یا اس کے عمل ارتقا میں رکاوٹ پیدا کریں۔

اگرچہ ان کی پیش کردہ رکاوٹ اکثر خفیف ہوتی ہے جیسے کسی ریت کے ذرہ کی کسی زوردار آندھی کے مقابلہ میں لیکن جس کام کو ریت کا ایک ذرہ بظاہر سرانجام نہیں دے سکتا۔ اسے یقیناً بہت سے ذرات مل کر سرانجام دے سکتے ہیں۔ اگر ہم خیال کریں کہ کسی شخص کے دل میں جو نیم خبر اثرات جمع ہیں وہ نسل کے ارتقائیں رکاوٹ پیدا کرنے

یا اسے مدد دینے کے ناقابل ہیں۔ مگر معلوم ہونا چاہیئے کہ کئی آدمیوں کے دل میں جو اثرات جاگزیں ہو جائیں۔ ان کے اختیارات بھی عظیم ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ نیم خبر یا دداشتیں بھی ہم پر اثر عظیم ڈالتی ہیں۔ جو صدیوں کے عرصہ میں ہمیں اپنے اسلاف سے ورثہ میں ملی ہیں چنانچہ ہمیں تاریکی کا خوف اس لیے ہے کہ ہمارے اندر آغاز تاریخ سے بھی پہلے زمانے کی سب کانشس یاد موجود ہے۔ جب کہ رات کے وقت لوگوں کو بیحد احتیاط سے کام لینا پڑتا تھا کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ ۔ دشمن کسی جھاڑی کے پیچھے چھپا ہوا ہو اور وہ بے خبری کی حالت میں لٹھے لے کر وار کرے۔

اپنے اسلاف کی نسلوں کی نیم خبر یادہی کی بدولت خرگوش کو اس قسم کے بلبوتڑے کان ملے ہوئے ہیں جو اسے آنے والے خطرے کی ہلکی سی سرسراہٹ سے بھی باخبر کر دیتے ہیں اور خرگوش موت سے بچ جاتا ہے پچھلی نسلوں میں جب کہ خرگوش کے پاس خطرے سے بچنے کا یہ ذریعہ نہ ہوتا تھا موت بہت جلد اسے دبوچ لیا کرتی تھی۔

اب ہم اس سوال پر بحث کرتے ہیں کہ عام طور پر جب کوئی مشورہ ہمارے روبرو پیش ہوتا ہے تو ہم کیا کرتے ہیں مشورہ دماغ میں پہنچ کر خیال کی صورت اختیار کرتا ہے اور خیال فعل میں بدل جاتا ہے۔ یہ گویا واقعات کی عام رفتار ہے یہ بالکل ممکن ہے کہ اس کی کسی منزل میں رکاوٹ واقع ہو جائے۔ جیسا کہ بجلی کی کل کا کوئی پرزہ ٹوٹ جائے تو وہ بیرونی طاقت پیدا کرنے سے جواب دے دیتی ہے۔ اس کا مطلب صاف لفظوں میں یوں کہیں کہ ممکن ہے کہ کوئی مشورہ دماغ تک پہنچے اور اس صورت میں خیال پیدا ہی نہ ہو یا خیال تو پیدا ہو جائے مگر وہ فعل کی صورت اختیار نہ کرے۔ ایسا ہونے کی وجہ یا تو فعل کا بعد از اختیارات ہونا ہو یا مزاحمانہ مشورات کا اثر۔ اس کی ایک مثال یہ ہے کہ بازار میں کھڑا ہوا ایک فقیر بھیک مانگ رہا ہے۔ ہر راہ رو کے دل میں خیرات دینے کا مشورہ پیدا ہوتا ہے کئی لوگ چونکہ اس قسم کی

گداگری سے واقف ہو چکے ہیں اور ان کا ذہن اس بارے میں کند ہو چکا ہے۔ اس لیے ان میں مشورہ خیرات دینے کا خیال پیدا ہی نہیں کرتا۔ کچھ ایسے ہیں جن میں خیال پیدا تو ہوتا ہے مگر مزاحمانہ مشورہ کا مطلب یہ ہو کہ اس طرح ہر کسی کو پیسہ دینا نامناسب ہے۔ یا کس لیے فضول پیسہ خرچ کیا جائے یا ممکن ہے یہ دونوں باتیں نہ ہوں یعنی شخص مذکورہ پیسہ دینا تو چاہتا ہو مگر استطاعت نہ رکھنے کے باعث قاصر رہے۔

اس قسم کی بے شمار مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں۔ ایک معمولی شخص کے لیے ان میں سوائے ایک ذہنی دلچسپی کے اور کوئی بات نہیں پائی جاتی مگر جب ان باتوں کو دیکھنے والا کوئی طبیب ہو اور اس قسم کی مثالیں اس کے پیشے میں دیکھنے میں آئیں اور اس سے بھی زیادہ جب کسی مشورے کے اثر انداز ہونے سے قاصر رہنے کے نتائج تباہ کن ثابت ہوں تو پھر اس وقت اس سوال کی دلچسپی محض ذہنی نہیں رہتی بلکہ اس سے بڑھ کر درجہ رکھتی ہے۔ ہپناٹزم اور مشورات کے ذریعے علاج کرنے کے طریقے کا اسی درجہ سے تعلق ہے۔ کیوں کہ اس سے پہلے ہم بتلا چکے ہیں کہ جب اور تمام ذرائع ناکام رہیں تو عموماً کو کسی قدر ہپناٹک حالت میں لا کر اس کے ذہن رفیع کو اپیل کرنے سے اس کے اندر اعتقاد جاگزیں ہو جاتا ہے۔ آگے چل کر جہاں ہم طبی علاج کا ذکر کریں گے وہاں اس قسم کی کامیاب اپیل کی بہت سی مثالیں درج کی جائیں گی۔ خوش قسمتی سے زیادہ خراب حالتوں میں ہپناٹزم بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ تاہم سب کانشس دل میں مشورات کو داخل کرکے انہیں افعال کی صورت میں لانے کا یہی ایک ذریعہ نہیں ہے۔ روزمرہ کی زندگی میں اور طبی طریقے پر مشورات بعض حالتوں میں بالکل غیر متوقع طور پر ہمارے اوپر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فوری اور غیر متوقع خوشی جس کی بہت سی صورتیں ہیں ایک نہایت زبردست صحت بخش اثر رکھتی ہے۔ جب عصبی امراض اور خرابیوں کو دور کرنے کے تمام طریقے ناکام رہے ہوں اور کوئی علاج کارگر نہ ہو تو خوشی میں یہ طاقت ہے کہ وہ ذات نیم خبر سے فوری اور

مرچو
ایصالِ ثواب کے لیے والدین پر رحم فرما مائیں

اطمینان بخش اپیل کرے۔ چنانچہ اس صورت میں چند ہی روز کے عرصہ میں مرض کی خارجی علامات دور ہو جاتی ہیں۔ آنکھوں میں چمک اور چہرے پر رونق آجاتی ہے۔ بے خوابی دور ہو جاتی ہے اور صحت ایک ایسے طریق پر حاصل ہو جاتی ہے گویا معجزہ ہوا۔ اس قسم کی خوشیوں میں سب سے بااثر حالت کسی چیز سے محبت ہو جانا ہے۔ ہمیں اس بات کا علم ہے کہ ایک شخصیت کا دوسری پر کس قدر دور رس اثر ہوتا ہے یہاں تک کہ وہ اثر مختصر عرصہ میں عادات اور کیریکٹر کے اندر عظیم تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ شخصیت کا یہ رُخ یعنی دوسرے کے دل میں اعتماد پیدا کرنا اور خفیف سے مشورے کو بھی بااثر بنانے کی قابلیت رکھنا ہپناٹک علاج میں بڑی اہمیت رکھنے والا ہے مگر اس کا ذکر ہم آگے چل کر کریں گے۔ بعض حالات زوردار مشورات کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ اور وہ دل میں جاگزین ہو کر بلا تاخیر افعال کی صورت اختیار کر لیتے ہیں حالات کی یہ مشورتی تاثیر اکثر ناقابل بیان اور عجیب ہوتی ہے۔

ایک شخص شراب کا عادی ہے وہ اپنی ساری تنخواہ اسی پر صرف کر دیتا ہے۔ اس کی بیوی تپ دق میں مبتلا ہے اور مسہل دوا کا کام کماج پورا کر سکتی ہے لیکن شوہر کو اس کی تکلیف کی کچھ پروا نہیں مگر ایک وقت آتا ہے کہ اس کی بیوی کو کسی خیراتی ہسپتال میں پہنچانا پڑتا ہے۔ اس معمولی سے واقعہ کا بھی شرابی پر اتنا اثر پڑتا ہے کہ وہ شراب ترک کر دیتا ہے اور آئندہ سنجیدگی کی زندگی بسر کرنے لگتا ہے۔ اس مثال سے یہ جتلانا مطلوب نہیں کہ ہر حال میں ایسا ہی ہوتا ہے بلکہ دکھانا یہ ہے کہ ایسا ہونا ممکن ہے۔ حالات اور کسی کی شخصیت کے اثرات ہی کا یہ ذکر ہے۔ انسان کسی خاص وقت میں کوئی ایک لفظ یا ایک فقرہ ہی ایسا سنتا ہے جو اس کے دل لگتا ہے اور وہ اس کی زندگی میں انقلاب عظیم پیدا کر دیتا ہے۔ بہت سی جھوٹی ہپناٹک ادویہ کی تاثیر بھی مشورتی ہوتی ہے۔ ورنہ بھلا ۶ یا ۸ اونس پانی کی بوتل میں ڈھیلے یا پیسے کی دوا خاک اثر کر سکتی ہے۔ بات

صرف اتنی ہوتی ہے کہ پینے والا اس پر یقین رکھتا ہے کہ یہ مقوی ہے اور اس وجہ سے با امید خیالات اعصاب کے راستہ مختلف اعضاء تک پہنچ جاتے ہیں۔ دیگر ہر قسم کی شفائے ذہنی بلکہ ہائپنوٹزم بھی (علاج بذریعہ پانی) علاج برقی اور دیگر علاج میں بھی مشورتی عنصر ہی غالب ہوتا ہے ہر اک طبیب باخبر یا بے خبر رہ کر اپنی پریکٹس میں مشورہ سے کام لیتا ہے دیگر جتنی زبردست اس طبیب کی شخصیت ہوگی اتنی ہی زیادہ اس کی مشاورتی تاثیر ہوگی پھر کیوں نہ اس تاثیر سے زیادہ منظم اور معقول طریقہ پر کام لیا جائے۔ تاکہ اس کے فائدہ کو اور بھی وسعت حاصل ہو اور ہر سال بہت سے لوگ طبابت پیشہ اصحاب کی بدولت ذہنی شفا حاصل کرنے لگیں جیسا کہ ہونا ضروری ہے۔

دُنیا کے حیرت انگیز فن تحریر شناسی کی مدد سے
دوسروں کی شخصیت کو کھلی کتاب کی طرح پڑھیں،

تحریر شناسی کے فن پر ایک نادر و رہنما کتاب

تحریر اور شخصیت

قیمت ۱۵/- روپے ڈاک خرچ ۱/- روپے

○ آپ کو بتائے گی کہ آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں۔
○ آپ کن صلاحیتوں کے مالک ہیں ○ تحریر کے
ذریعے اپنی کمزوریاں اور خامیاں کیسے دُور کی جا سکتی ہیں؟

ملنے کا پتہ: مکتبہ نفسیات ○ پوسٹ بکس ۹۴۴ کراچی ۱

مرچو

ہپناٹزم کی مختلف تھیوریاں

اب ہمارا ارادہ ہے کہ نہ صرف ہپناٹزم اور مسمریزم کی ان مختلف تھیوریوں کا خلاصہ بیان کریں جس کا ذکر گذشتہ صفحات میں ہو چکا ہے بلکہ ان کی مزید تشریح کر کے زمانہ حال کی بعض تھیوریاں بھی پیش کریں۔

مسمر صاحب (۱۸۴۸ء) کا عقیدہ تھا کہ صحت و مرض کا دارومدار بدن کے اندر سے ایک قسم کے مقناطیسی عرق کے بہاؤ پر ہے اور یہ کہ مختلف قسم کی مقناطیسی پلیٹ سے کر مرض کی حالت میں اس بہاؤ کو بڑھایا جا سکتا ہے۔ اور دست شکاری اور ہاتھ کے پھیراؤ کے ذریعے بدن کے مختلف حصوں میں پہنچایا جا سکتا ہے۔ یہی عقیدہ اس زمانے کے اور لوگوں کا تھا جو مسمر کے ہم خیال تھے۔

ایلیٹ سن ELLIOT SON ۱۸۳۷ء اور ایسڈیل ESDILE ۱۸۴۷ء ان دونوں کا عقیدہ تھا کہ ظہورات مسمریزم کا تعلق ایک خاص عرق یا طاقت سے ہے جس کا نام انہوں نے اوڈیلک ODYLIC رکھا تھا۔ ایسڈیل نے مسمریزم کے اثر و دوائی کی تشریح ان عجیب الفاظ میں کی تھی۔

"یہ یقین کرنے کی معقول وجہ ہے کہ ایک شخص کا زندگی بخش رقیق مادہ دوسرے کے بدن میں پہنچایا جا سکتا ہے خدائے رحیم نے بدنِ انسانی میں ایک قابلِ انتقال زندگی بخش شفائی طاقت پوشیدہ رکھی ہے کہ جب دو اشخاص اکٹھے ہوں تو اکثر حالات میں صحت مند شخص مریض کے اندر اپنی طاقت کا کچھ حصہ پہنچا کر اسے آسائش پہنچا سکتا ہے۔

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

بریڈ BRAID ۱۸۴۳ء نے ہپناٹزم کے مطالعہ میں ایک بہت بڑا قدم اس طرح اٹھایا کہ اس کے ظہورات پر عملی پہلو سے غور کرنا شروع کیا۔ ساتھ ہی وہ امراض کے علاج میں اس سے کام لینے لگا۔ ہپناٹزم کے ابتدائی طریقہ کے ذریعے جس میں معمول کی نظر کسی چمکتی ہوئی شے پر جمایا کرتا تھا۔ اس نے اس قسم کے نتائج حاصل کیے کہ جنہیں اور کوئی عامل اس وقت تک نہ کر سکا تھا۔ مسمریزم کی بے ہوشی کو وہ مصنوعی طور پر پیدا شدہ نیند قرار دیتا تھا۔ اس نے اس کے لیے اصطلاحی لفظ ہائپناسس HYPNOSIS ایجاد کیا۔ اس کا خیال تھا کہ کسی ایک خیال پر ذہن کو مرکوز کرنے سے یہ حالت پیدا ہوتی ہے۔ ایسا کرنے سے چونکہ باقی عصبی مراکز بے اثر ہو جاتے ہیں۔ اس لیے نیند پیدا کی جاتی ہے مگر اس کے بعد اس شخص نے اپنے خیالات کو بالکل بدل دیا کیونکہ اس کے مشاہدہ میں یہ بات آئی کہ جن لوگوں پر وہ عمل کرتا ہے۔ ان بیچوں میں سے صرف دس فیصدی کو گہری نیند کی حالت میں لایا جا سکتا ہے اور یہ کہ معمول کا اختیار ضائع نہیں ہوتا۔ مریض اگر چاہے تو ہپناٹزم کے اثرات کو روک سکتا ہے۔ تب اس نے یہ تھیوری پیش کی کہ جو ظہورات پیش آتے ہیں وہ محض مشورات کی بدولت ہیں۔

مقناطیس کی تاثیر اور نیند لانے کے دیگر ذریعہ کی تشریح بھی اس تھیوری کے ذریعے ہو سکتی ہے۔ ان حالات کو پیش نظر رکھ کر اس نے دل اور آنکھوں کو کسی چمکدار چیز پر مرکوز کرا کے ہپناٹک حالت پیدا کرنے کے طریقے کو چھوڑ کر لائی بالٹ کے طریقے پر محض زبانی مشورات سے کام لینا شروع کیا۔ بریڈ ہی پہلا شخص تھا جس نے دریافت کیا کہ بعض لوگ خود اپنے اوپر ہپناٹزم کرنے کی تاثیر رکھتے ہیں۔ اسی نے ان تھیوریوں کی بنیاد قائم کی جن کی توضیح آگے چل کر مایئرز، کارپینٹر اور دیگر لوگوں نے کی جن میں ظہورات ہپناٹزم کی تشریح ذہن اور فرح کی بیداری کو تسلیم کر کے کی گئی ہے۔ بریڈ اس نتیجے پر بعض تجربات کے بعد پہنچا تھا جو اس نے ہپناٹک حالت میں کئے تھے اور جن کی بدولت اسے یقین ہو

گیا تھا کہ شعور کی دو حالتیں ہوتی ہیں۔ یعنی باخبری اور نیم خبری۔ چنانچہ اس نے دیکھا کہ جن معمولوں کو وہ بحالت عمل یونانی، لاطینی، فرانسیسی اور اطالوی زبانیں سکھاتا تھا۔ وہ اپنی اصلی حالت میں آتے تو ان سب باتوں کو بھول چکے ہوتے تھے اگر ان پر دوبارہ ہپناٹزم کیا جاتا تو انہیں پھر وہی باتیں یاد آجاتی ہیں۔ اسے اس بات کا یقین تھا کہ ہپناٹزم کی حالت میں نہ صرف ذہنی تحریک تیز ہو جاتی ہے بلکہ اخلاقی احساس بھی بڑھ جاتا ہے۔

لائی بالٹ LIEBAULT (۱۸۶۴ء) نے اس بات پر زور دینا شروع کیا کہ ظہورات ہپناٹزم کی تشریح صرف مشورات ہی بدولت ہوتی ہے۔ یہ شخص ہپناٹک حالت پیدا کرنے کے لیے نہ مقناطیس سے کام لیتا تھا نہ ہاتھ گزاری سے اور نہ معمول کو کسی چیز کی طرف دیکھتے رہنے کی ہدایت کرتا تھا۔ وہ مریض کی نظر اپنی طرف کرا کے اس کی توجہ تفصیلی طور پر ظہورات نیند کے مشورات دے کر غنودگی کی حالت پیدا کر دیتا تھا۔ اس کے بعد مریض کو اس مرض کے تدارک کے مشورات دیے جاتے ہیں۔ جن کے علاج کے لیے وہ آیا ہو۔ مثلاً اگر کسی شخص کو دردِ حارہ کی شکایت ہو تو وہ درد کے دور ہونے کے مشورات دیتا۔ جس شخص پر فالج گرا ہو اسے چلنے کے مشورات دیتا تھا۔ وعلیٰ ہذا القیاس۔

برنہیم BRENHIEM (۱۸۸۴ء) نے علاج ذہنی کا طریقہ دنیا کے روبرو پیش کیا۔ اس نے بتایا کہ بغیر ہپناٹک نیند پیدا کرنے کے ظہورات ہپناٹزم کس حد تک پیدا کیے جا سکتے ہیں۔ اس کا مطلب صاف لفظوں میں یہ ہے کہ اس نے ہپناٹک علاج کو بالکل سادہ بنا دیا اور اس نے دکھایا ہے کہ ہپناٹزم سے کام لینا غیر ضروری ہے۔

برنہیم کا قول ہے کہ ہپناٹک نیند معمولی نیند ہے اور ہپناٹک مشورہ معمولی حکم ہے۔ تم مریض کو حکم دو کہ سو جاؤ وہ سو جائے گا۔ تم اسے کہہ دو کہ اچھا ہو جائے۔ وہ فوراً اچھا

ہو جائے گا۔ لیکن بدنصیبی سے جن لوگوں کا ذہنی طریق علاج سے واسطہ پڑا ہے۔ ان کا تجربہ ہے کہ اکثر معالجات میں اس قدر فوری کامیابی حاصل نہیں ہوتی اگر بعض حالتوں میں عرصہ دراز تک صبر کے ساتھ مریض کی از سرِ نو تعلیم کا سلسلہ جاری رکھا جائے تو وہ خرابیٔ صحت کے اثرات چھوڑ دیتا ہے۔ عاداتِ بد کی زنجیر کو توڑ دیتا ہے اور غلامی کی حالتوں سے چھٹکارا پایا جاتا ہے۔

چارکٹ اور سال پٹری CHARCOT & SALPETRIE

ہم پہلے بیان کر چکے ہیں کہ اس فریق کے بیان کردہ خیالات کے عام لوگ معتقد نہیں ہیں۔ تاہم ضروری معلوم ہوتا ہے کہ اس کا کچھ نہ کچھ ذکر اس جگہ بھی کیا جائے۔

ہم بیان کر چکے کہ چارکٹ کا عقیدہ یہ تھا کہ ہپناٹزم کے تمام ظہورات محض ہسٹیریا (مرض اختناق الرحم) کی طرح کے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اس مرض میں مبتلا لوگوں میں دیکھے جا سکتے ہیں۔ ابتدائی مسمریزم والوں کی طرح اس کا یہ بھی عقیدہ تھا۔ کہ ان ظہورات کو مقناطیس اور دھاتوں کی مدد سے پیدا کیا جا سکتا ہے اگر چارکٹ کے عقائد کو صحیح تسلیم کر لیا جائے تو ماننا پڑے گا کہ ۹۰ فیصدی کے قریب لوگ مبتلائے ہسٹریا ہیں۔

ہیڈنہین HAIDNHAIN ۱۸۸۰ء کی تھیوری بھی اس جگہ سرسری طور پر بیان کر دی جاتی ہے۔ گو آج کل لوگ اس کے چنداں معتقد نہیں ہیں۔ اس کا بیان تھا کہ کسی چیز پر نظر جمانے رکھنے سے خاص اعصاب کے اندر جو ہم آہنگ تحرک پیدا ہوتا ہے۔ اس کی بدولت اوپر دماغی کوٹھریوں کا تحرک جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جو افعال عام طور پر ان اعلیٰ کوٹھریوں کے زیر اقتدار سرانجام پاتے ہیں۔ وہ ہپناٹک حالت میں اندرونی مراکز کے ماتحت آجاتے ہیں۔ اس لیے ہپناٹزم کا معمول محض ایک آٹو میٹک ذریعہ بن جاتا ہے۔

زمانہ حال میں فریڈرک مائینر FREDRIK MINOR گرنی GURNEY کارپینٹر اور دوسرے لوگوں نے دوہری باخبری کی تھیوری کی تشریح کی ہے۔

اس تھیوری کی بنیاد جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں اس پر ہے کہ ہمارے اندر باخبری کی دو روئیں ہیں۔ ایک تو بالائی درجے SUPRALIMINAL کہتے ہیں اور دوسری زیریں جسے SUBLIMINAL کہا جاتا ہے۔ عام طور پر انہیں کی باخبر اور نیم خبر حالت ہم نے پیچھے بیان کی ہے۔ ان میں سے آخر الذکر سے مراد جزوی باخبری سے ہے۔ ان دونوں کا ملاپ ہماری ذات کی حقیقت سے بھا جاتا ہے ممکن ہے یہ دونوں حصے مل کر کام کریں یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ حصہ نیم خبر جدا گانہ طور پر کام کرے جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ نیم خبر حصہ کے جدا گانہ طور پر کام کرنے کی صورت مکمل طور پر بحالت خواب دیکھی جا سکتی ہے۔ اس وقت چونکہ ہماری باخبری حالتِ استوا میں ہوتی ہے اس لیے نیم خبر (ماتحت کانشس) حالت میں مسائل حل کیے جاتے ہیں۔ خطرناک مقامات سے گزرا جا سکتا ہے۔ یہاں تک انسان ایسے کام کو گزرتا ہے جو باخبری کی حالت میں اس کے لیے یقیناً ناممکن ہوں گے۔

بیان کیا گیا ہے کہ آرایل سٹیونسن سونے سے پہلے ذاتی مشورات کے ذریعے اپنی مرضی کے مطابق خواب دیکھتا اور ان سے نئے نئے قصے گھڑنے میں مدد لیا کرتا تھا۔ ہماری روزانہ زندگی میں بھی بعض ظہورات اس قسم کے دیکھے جاتے ہیں جن سے ذات نیم خبر کے افعال کا پتہ چلتا ہے۔ مثلاً ہم کسی نام کو یاد کرنے کی بہت کوشش کرتے ہیں مگر وہ یاد نہیں آتا اور اس کے بعد یکایک یاد آجاتا ہے جب کہ اس وقت ہم اس پر غور کرنے کی کوشش ترک کر چکے ہوتے ہیں۔ اس ظہور سے ہم اس قدر واقف ہو چکے ہیں کہ بارہا کہہ دیا کرتے ہیں۔ اگر میں نے اس کی نسبت سوچنا چھوڑ دیا۔

تو فلاں بات ضرور آجائے گی۔ ایک اور مثال لیں اگر ہم کتاب بند کر کے کسی مسئلے کا خیال بالکل ہی ——— چھوڑ دیں تو دیکھتے ہیں کہ مشکل خود بخود حل ہو جاتی ہے۔

جس طرح پر یہ حالتِ بے خبری (سب کانشس) قدرتی حالت کی حالت میں ظاہر ہوتی ہے ویسے ہی اس سے متعلقہ حالت ہپناٹک نیند میں ظاہر ہوتی ہے۔ جیسا کہ ہم بیان کر چکے ہیں۔ آخر الذکر حالت میں اس کے اثرات کا اندازہ ایسی عمدگی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے جس طرح کہ قدرتی نیند کی حالت میں نہیں ہو سکتا۔ ہپناٹک حالت میں ذات سب کانشس (نیم خبر) کا بہت کچھ مشاہدہ کرنے کے بعد مائنر اور دیگر محقق اس نتیجہ پر پہنچے کہ ذات کانشس (باخبری) کی نسبت "نیم خبری" کا دائرہ تحریک طبی اور نفسیاتی طریقوں پر ——— بہت وسیع ہے۔ معلوم ہوا ہے کہ اس کا نظام عصبی دل اور خون کی نالیوں پر غیر معمولی اختیار ہے۔ اس سے بھی بڑھ کر اس میں ایک اعلیٰ ذہنی تحرک اور ارفع اخلاقی احساس موجود پایا جاتا ہے جیسا کہ مائنر نے بیان کیا ہے۔ ممکن ہے وہ باتیں جنہیں ہم ذہانت اور القا کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔ دراصل نیم خبر دل (تحت الشعور) ہی کے ظہورات ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ باخبرانہ طور پر انہیں ظہور میں نہیں لایا جا سکتا۔ ہمیں انتظار کرنا پڑتا ہے کوئی نامعلوم طاقت اس ساکن پانی کو ہلائے جس کی لہر ایک رو کو دوسری میں لا کر ملا سکے۔

ہپناٹک حالت میں جب انسان کی ذات باخبر سوئی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کی ذات نیم خبر بیدار اور ہوشیار ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر قسم کے مشورات براہ راست اس تک پہنچتے ہیں۔ وہی انہیں تسلیم کر کے ان پر عمل کرتی ہے گو یہ دوسری بات ہے کہ یہ عمل اسی وقت ہو یا چند گھنٹے یا چند دن کے بعد۔

ممکن ہے یہ مشورات بدنی تبدیلیوں کے بارے میں ہوں جنہیں ہم ظہور میں لانا چاہتے ہوں۔ مثلاً معالجات ہضم قبض وغیرہ۔

دوسری طرف ان مشورات کی بدولت کند ذہن بچوں کی ذہانت بھی تیز کی جا سکتی ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ان کی بدولت کسی کا اخلاق ارفع بنایا جائے اور وہ ان ترغیبات سے بچا رہے جن کا کہ وہ پہلے غلام اور تابع تھا۔

خود اپنے اور لوگوں کے تجربہ کی بنا پر وہ جو اس بارے میں مستند رائے رکھتے ہیں) یہ بات جانتے ہوئے کہ ہپناٹک حالت میں نیم خبر دل سے جو اپیل کی جائے وہ حیرت انگیز طریقہ پر کامیاب ہوتی ہے جب کہ وہی اپیل باخبر حالت میں پے در پے کرنے پر کامیاب نہ ہوئی تھی۔ ہم اس بات کو بھی محسوس کرتے ہیں کہ بارہا ایسی ہی کامیابی باخبر دل (شعور) سے اپیل کرنے میں حاصل ہوتی ہے جب کہ اس اپیل کا اثر ادراک کی تہ تک پہنچایا جائے۔ ہر قسم کے ذہنی علاج میں یہ بات پیشِ نظر رکھنا بے حد ضروری ہے۔

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

مطالعہ کرنے امتحان دینے اور یادداشت بڑھانے کیلئے ایک بے حد کارآمد نفسیاتی کتاب

امتحان میں کامیابی حاصل کیجیے

قیمت ۱۰ روپے ڈاک خرچ ۱۰ روپے

مکتبہ نفسیات پوسٹ بکس نمبر ۹۴۴ کراچی نمبر ۱

ذاتی مشورات

صحت یا امراض پیدا کرنے یا خوشی اور غم کو ظہور میں لانے کے معاملات میں ذاتی مشورات اس قدر اہمیت رکھتے ہیں کہ اس جگہ ایک باب میں ان پر تفصیلی بحث کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ ذاتی مشورات سے مراد اس قسم کے مشورات ہیں جو خود اپنے آپ کو دیے جائیں۔ ان مشورات کی بنا جس مضمون پر قائم ہو ممکن ہے وہ ہماری باخبر یا نیم خبر زندگی سے تعلق رکھتا ہو۔ بدقسمتی سے اگر ہم نے اس مسئلے پر اچھی طرح سے غور نہ کیا ہو تو عام طور پر ہم اس بات سے بے خبر ہوتے ہیں کہ ہم خود اپنے آپ کو مشورات دینے کی طاقت بھی رکھتے ہیں ـــــ اگرچہ کہ ہم ان کے اثرات سے نہ تو بچ سکتے ہیں اور نہ ان کے مفید اثرات کو بڑھا سکتے ہیں لیکن اگر کوئی شخص اس معاملہ کی اہمیت کو اچھی طرح سمجھتا ہو تو نہ صرف اس کی صحت بہت اچھی حالت میں رہ سکتی ہے بلکہ اور بہت سی باتوں میں بھی وہ اپنی زندگی پر زیادہ اختیار رکھ سکتا ہے۔

سچ پوچھیں تو ہم میں سے اکثر نے صحت کا جو معیار قائم کر رکھا ہے۔ وہ بہت ادنیٰ ہے۔ ہمارے نزدیک جو شخص امراض سے بچا رہے وہ صحت مند ہے مگر حقیقت میں یہ صحت کا بہت ادنیٰ نمونہ ہے یوں تو لوگ گناہوں سے پاک ہونے کو بھی نیکی میں داخل سمجھتے ہیں مگر صحت اور نیکی بجائے خود کچھ وجود رکھتے ہیں۔ اگر ہم معالج کے اس پہلو کو اچھی طرح سے ذہن نشین کر لیں تو ہم مشورات ذاتی اور اقتدار رجائی کی تاثیر کی اہمیت سمجھ سکتے ہیں۔ صحت کی مکمل تصویر پیشِ نظر رکھتے وقت قدرتی طور پر لوگوں کے خیالات براؤننگ کی نظم "سال" کی طرف رجوع ہوتے ہیں اور ان کے ذہن میں اس گیت کی یاد تازہ ہوتی

ہے جو ڈیوڈ نے گاکر سال کو اس کی افسردہ اور مایوس حالت سے بیدار کیا تھا۔ وہ جوش میں آکر کہتا ہے "وہ ہمارا جوشِ مردانگی" اس کے بعد نظم مذکور میں زندگی بسر کرنے کی خوشی کی کیفیت بڑے زوردار اور سرگرم الفاظ میں کھینچی گئی ہے۔ اس بات کی خوشی کہ ہر ایک عضلہ اور ہر ایک پٹھا کام کرتا ہے۔ ایک چٹان سے کود کر دوسرے پر جانے کا لطف درختوں کی شاخوں کے لچک کھانے کی آواز پانی میں غوطہ لے کر "سر درد کا صدمہ" محسوس کرنا وغیرہ باتیں نظم مذکور میں بڑے دلچسپ پیرائے میں درج ہیں لیکن اس کے مقابلے میں ایک تصویر وہ ہے جو اپکٹیس EPACTUS نے کھینچی ہے جس میں "روح کو ایک لاش اٹھائے پھرتی" بیان کیا گیا ہے۔

ہمیں لازم ہے کہ اپنے روبرو ایسی ہی مکمل صحت کا معیار قائم کریں جس میں ہر ایک عضلہ اور ہر ایک عصب پورے طور پر کام کرتا ہو، ہر ایک قوت بیدار رہتی ہو۔ بدن کے ہر ایک حصہ میں طاقت اور زور ہو۔ ان سب باتوں کو پیشِ نظر رکھ کر پھر ہمیں اس پر غور کرنا چاہیے کہ ہم کس حد تک کوشش کر کے اس حالت کو حاصل کر سکتے ہیں۔

اس جگہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ذاتی مشورات پر بحث کرنے سے پہلے تھوڑی عبارت اس عام خیال کی تردید میں پیش کی جائے جو اعصاب اور عصبی مزاج کے متعلق لوگوں میں پایا جاتا ہے کیوں کہ اس خیال ہی کے بدولت بے شمار زندگیوں کے دل اور بدن کی طاقت کمزور ہو گئی ہے۔

اس سے پہلے ہم کسی قدر اختصار کے ساتھ نظامِ عصبی کی کیفیت بیان کر چکے ہیں اور اس پر بھی بحث ہو چکی ہے کہ اعصاب ہر وقت بدن کے ہر حصہ میں بالائی اور تحتی دل کو پیغامات پہنچانے میں مصروف رہتے ہیں۔ ہم ذکر کر چکے ہیں کہ ان کی ساخت عجیب و غریب ہے اور ان کا کام کرنے کا طریقہ اس سے بھی زیادہ عجیب۔ لیکن اس کے مقابلے میں عصبی عوارض کے بارے میں جو عام خیال لوگوں میں موجود ہے وہ کس قدر مختلف

ہے۔ اصل میں ہم اعصاب کو اپنی زندگی کے لیے ایک قسم کا اثر نحس سمجھنے لگ گئے ہیں۔ ہم تمام خرابیوں کو انہیں کے سر منڈھتے ہیں اور بہت سی باتوں کے لیے جن کے "قصوروار خود ہم ہوتے ہیں۔ ان کو ذمہ دار قرار دیتے ہیں۔ ہم ایسا کیوں کرتے ہیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ فطرتِ انسانی کا خاصہ ہے کہ وہ اپنے فعل کا قصوروار کسی دوسرے کو قرار دینا ہی پسند کرتی ہے لیکن اگر آپ چاہتے ہیں کہ دل اور بدن میں پوری صحت حاصل کریں تو اپنے افعال کے ذمہ دار خود بنیں اور اس بات کو سمجھیں کہ قصور ہمارے اعصاب کا نہیں بلکہ ہمارے کمزور اقتدار کا ہے۔ اس خیال کو دل سے نکال دیں کہ اعصاب کا اثر نحس ہوتا ہے۔ بخلاف ازیں ہمیں ذاتی مشورات کے اثرات کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے تسلیم کرنا چاہیئے کہ نظامِ عصبی ہی بدن کے مختلف حصوں میں خیالات پہنچا کر ہمارے افعال بدن کو پورے تحرک کی حالت میں رکھتا ہے۔ اسی کے اندر ذہانت بستی ہے اور وہ ارفع اخلاقی جذبات جنہیں ہم روحانی زندگی موسوم کرتے ہیں۔ انہیں کے ذریعے ظہور ہوتے ہیں۔ پس اگر تم کسی شخص کا مزاج عصبی قرار دو تو اس کے معنی یہ ہیں کہ اس میں عصبی قوت بہت ہے جس طرح عضلاتی مزاج سے مراد نظامِ عضلاتی کا مضبوط اور صحت مند ہونا مانا جاتا ہے جس میں عضلات پورے طور پر کام کرتے ہیں اور یہ نظام ویسے ہی چلتا ہو جیسے کہ ایک چابک سوار کے اشارے پر اسپِ صبا رفتار۔ اگر ہم ایک بار ان الفاظ کے معنوں کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں تو ہم اس کا ذکر کرتے ہوئے اس کے قدیم معنوں سے کام لینا قابلِ نفرت خیال کرنے لگیں گے کیوں کہ ہمیں خود ہی محسوس ہوگا کہ ایسا کہہ کر ہم لوگوں کو یہ جتلا رہے ہیں کہ ہم خود اعصاب پر وہ اقتدار قائم نہیں رکھ سکے جو ضروری تھا۔

جن لوگوں کے متعلق دیکھا جائے کہ وہ اپنے خارجی مزاج (بیرونی اعضاء سے تعلق) کو پورے طور پر زیرِ اقتدار رکھتے ہیں (جو ایک قدرتی طور پر ساکن مزاج سے بالکل مختلف چیز ہے) ان کے متعلق کبھی اس غلط فہمی کو اپنے دل میں جگہ نہ دیں کہ وہ

خوش نصیب ہیں ان کا مزاج ہماری طرح مشکل نہیں ہے۔ ان کی نسبت ہمیں اطمینان رکھنا چاہیئے کہ بیرونی مزاج اگر زیرِ اقتدار ہے تو اس بات کی یقینی علامت ہے کہ انہیں اپنی زندگی میں اقتدار سے بے حد کام لینا پڑتا ہے۔ اس کے برعکس اگر ہم اپنے مزاج پر خارجی قابو حاصل کر لیں تو اس پر غرّہ نہ کرنا چاہیئے کہ ہمارا کام ختم ہو گیا۔ خارجی طور پر اعصاب کو قابو میں رکھنے کی علامات ظاہر کرنا بجا قابلِ قدر فن ہے

لیکن اگر یہ قابو اس جگہ ختم ہو جائے تو

سمجھیں کہ ہمارا کام ابھی ادھورا ہی ہوا ہے کیوں کہ کڑھتے رہنے سے ہمارے بدن اور دل کی صحت یقیناً خراب ہو جاتی ہے۔

اس قدر تمہید کے بعد اب ہم ذاتی مشورات کے مسئلے پر زیادہ تفصیل سے بحث کرتے ہیں۔ خوف اور رنج ایک دوسرے سے ملتے ہوئے ذاتی مشورے ہیں جو صدہا زندگیوں کو تباہ کرتے ہیں جن کی بدولت نہ صرف عصبی خرابیاں بلکہ امراض یہاں تک کہ دیوانگی کی علامات بھی ظہور میں آتی ہیں جس طرح دلیری ایک تاناک اور تقویت بخش طاقت ہے۔ ویسے ہی خوف تمام بدنی توانائی کو مفلوج کرتا اور زندگی کی بنیاد کو کھوکھلا کرتا ہے یہ قول بالکل صحیح ہے کہ جن باتوں سے انسان خوف کھائے ان کے متعلق اس کے بدن میں ایک قسم کی کشش پیدا ہو جاتی ہے اور جن کا اس کے دل میں کوئی خوف نہ ہو۔ وہ اس سے پرے ہٹنے لگتے ہیں۔ کیوں کہ خوف سے بدن کی قوتِ مزاحمت کمزور اور دلیری سے قوی ہو جاتی ہے۔

اس کی تشریح ذیل کے قصے سے ہوتی ہے۔ ایک مشرقی مسافر کا قصہ بیان کرتے ہیں کہ راستہ چلنے میں اسے ایک دن وبا نظر آئی۔ اس نے پوچھا "بی وبا کہاں جا رہی ہو؟"

وہ بولی "بغداد جا رہی ہوں۔ وہاں کے پانچ ہزار آدمیوں کی جان لوں گی۔"

چند دن بعد وہ وبا اس مسافر کو بغداد سے واپس آتی ہوئی ملی۔ کہنے لگا۔ "تم تو کہتی تھیں بغداد کے پانچ ہزار آدمیوں کی جان لینے جا رہی ہوں مگر تم تو بجائے پانچ کے پچاس ہزار مار آئیں۔" وبا نے جواب دیا۔ "ہرگز نہیں میں نے تو اپنے قول کے مطابق پانچ ہزار کی ہی جان لی تھی۔ باقی مارے خوف کے خود ہی مر گئے۔"

بہت سے لوگوں کو ہر وقت کسی نہ کسی بدنی عارضہ کا خوف لگا رہتا ہے بلکہ یوں کہنا بے جا نہ ہوگا کہ وہ اس کے منتظر رہتے ہیں۔ ذرا سی بھی خرابی نظر آئے تو اسے جھٹ خطرناک سمجھتے ہیں اور بہت بڑی اہمیت دیتے ہیں۔ اگر انہیں ذرا سا ہاضمہ کا فتور ہو تو وہ ذاتی مشورہ کے ذریعے یہ امر ذہن نشین کر لیتے ہیں کہ ہمارے دل میں خرابی ہے اور جھٹ اختلاجِ قلب اور تنگیٔ تنفس کا عارضہ ظاہر کرنے لگتے ہیں۔ خوش قسمتی سے بعض حالتوں میں طبی معائنہ کے بعد اس قسم کی علامات حیرت انگیز تیزی کے ساتھ غائب ہو جاتی ہیں کیوں کہ ڈاکٹر یقین دلا دیتا ہے کہ تمہارے قلب میں کوئی شکایت نہیں جس سے مریض اثراتِ بد سے بچ جاتا ہے مگر اکثر حالتوں میں علاج اس قدر سہل ثابت نہیں ہوتا کیوں کہ جو دل اپنے قوی کو مضرِ صحت ذاتی مشورے میں صرف کرنے کا عادی ہو۔ وہ یا تو باوجود ہر ممکن کوشش کے ان مشورات کو چھوڑتا ہی نہیں یا اگر اس کی توجہ ادھر سے ہٹائی بھی جا سکے تو تھوڑی دیر بعد جھٹ پھر اسی طرف رجوع کر لیتا ہے۔

سخت سے سخت محنت نظامِ عصبی میں فتور پیدا کرنے کا اس قدر موجب ثابت نہیں ہوتی جتنا کہ رنج و غم میں کڑھتے رہنے سے ہوتا ہے بعض لوگ اپنے روزمرہ کام پر کڑھتے رہتے ہیں کیوں یا تو وہ اسے پورے طور پر کر نہیں سکتے یا اپنی غلطیوں سے واقف ہوتے ہیں۔ کچھ وہ ہیں جو اپنے زمانہ ماضی کو یاد کر کے سر دھنتے ہیں جب کہ اس میں کسی قسم کی تبدیلی ناممکن ہے ایسے لوگ اپنا قیمتی وقت فضول افسوس میں

ضائع کرتے ہیں۔ انہیں لازم ہے کہ زمانہ ماضی کے سبق سے فائدہ اٹھا کر عہد مستقبل کی فکر کریں۔ رنج و غم دلانے والے مشورات پیدا کر کے ہم دراصل اپنی راہ میں اس قسم کی مشکلات کر لیتے ہیں جو حقیقت میں کچھ وجود نہیں رکھتیں۔ یا اگر ان مشکلات کی کچھ حقیقت بھی ہے تو ہم انہیں اتنا بڑھا لیتے ہیں کہ ان کے عملی تناسب سے کئی گنا زیادہ ہو جاتی ہیں۔

اس طرح محض دور ہی سے انہیں دیکھ کر خوف کھاتے ہیں۔ ہمارے لیے یہ معلوم کرنے کی بہت بڑی ضرورت ہے کہ اس قسم کے مشورات کس حد تک ہم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کے بعد ہمارا فرض ہے کہ ان پر جہاں تک ہو سکے قابو پائیں۔

ان کے علاوہ اور بھی کئی ایک طریقے ہیں جن میں ذاتی مشورات ہم پر اپنے ذاتی اثرات ڈالتے ہیں۔ گو عام طور پر ہم اس کا اعتراف کرنا پسند نہیں کرتے کہ فلاں فلاں باتیں اس لیے ظہور میں آئیں کہ ہم پہلے سے انہیں کی توقع کر بیٹھے تھے۔ اگر کوئی خاص کھانا بعض حالتوں میں ہمارے مزاج کے ناموافق ثابت ہوا اور ہم اسے چکھ لیں تو مضبوط ذاتی مشورات کے اثر سے ہم بیمار ہو جاتے ہیں ——— یا بیماری محسوس کرنے لگتے ہیں۔ حتیٰ کہ آخر کار ان باتوں سے تنگ آ کر ہم فیصلہ کر لیتے ہیں کہ اس کا استعمال ہی ترک کر دیا جائے۔ اگر ہم تازہ ہوا کے شائق ہوں تو اس جگہ جہاں کھڑکیاں موجود نہ ہوں ہمارا دم گھٹنے لگتا ہے۔ وہ تکلیف جو ہمیں محسوس ہوتی ہے اس تکلیف سے بدرجہا زیادہ ہوتی ہے۔

خوش قسمتی سے اگر ہم ان لوگوں میں ہوں جو ترقی کر کے زیادہ اقتدار حاصل کرنا چاہتے ہیں تو بعض اوقات ہم اپنی اس امید رد شدہ کے پھندے میں پھنس جاتے ہیں۔ ممکن ہے کہ کسی روز ہمیں محسوس ہو کہ ہم نے ہوا کی آمد و رفت کی کمی کی تکلیف خواہ مخواہ اٹھائی ہو کیونکہ ایک کھڑکی جو ہمارے خیال میں بند رہتی تھی۔ ... وہ دراصل کھلی ہوئی تھی۔ اس سے بھی خراب حالت ان لوگوں کی دیکھی جاتی ہے جو بحری سفر

میں چلتے وقت روا جاً بیمار ہو جاتے ہیں گو بعض غیر متوقع حالات کے باعث صبح کے وقت جہاز لنگر نہ اٹھا سکا۔ تاہم ان کی بیماری ان پر بدستور سوار رہی ... اس قسم کے تجربات ہر چند کہ بہت کچھ شرم دلانے والے ہیں۔ تاہم ان سے عملی طور پر ہمیں یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ دل یا بدن پر ہمارا حقیقی اقتدار کس قدر کم ہے۔

بعض حالتوں میں ذاتی مشورات دل پر اس قدر غالب آ جاتے ہیں۔ ہر وقت انہیں کا بھوت سوار رہتا ہے اور زندگی ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ بہت سے لوگ جو ان اسباب سے دیوانگی کی حد تک پہنچ چکے تھے۔ ان کا علاج بذریعہ ہپناٹزم کرنے میں پوری کامیابی حاصل ہوئی ہے۔

ذاتی مشورات کا یہ غلبہ مختلف حالتوں میں دیکھا جاتا ہے اور اکثر اس وقت تک اس کا تدارک مشکل ہوتا ہے جب تک کہ اصلی مضر ذاتی مشورات کو تلاش کر کے انہیں دور نہ کیا جائے لیکن ان کا تفصیلی ذکر آگے کیا جائے گا۔

ذاتی مشورات کے مضر اثرات کی زبردست صورت مریضان اختناق الرحم (ہسٹریا) میں دیکھی جاتی ہے۔ ایسے مریضوں میں اقتدار اس قدر گھٹ جاتا ہے کہ عارضی طور پر شخصیت جدا ہو جاتی ہے اور کوئی ایک خیال یا جذبہ غیر معمولی طاقت پکڑ جاتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا شخص ذاتی مشورات کو بہت جلد قبول کرتا ہے۔ جیسا کہ ڈاکٹر رہیم نے نے اپنی کتاب میں لکھا ہے۔ ایسے شخص کے کسی عضو کی طاقت ———

کی کمی یا اس کی حس زائل ہونے کا تجربہ کرنا ہی اس قسم کی علامات پیدا کرنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں میں محض ذاتی مشورہ کی بدولت کامل نابینائی یا بولنے کی قوت[1] زائل ہو جانے کی شکایت بارہا پیدا ہو جاتی اور عرصۂ دراز تک قائم رہتی ہے

[1] مترجم کو ایک ایسے شخص کا حال معلوم ہے جو مرض میں مبتلا تھا اور چھ چھ ماہ بولنے کی قوت سے محروم ہو جاتا تھا۔ اس کے بعد یکایک اس کے بولنے کی طاقت بحال ہو جاتی مگر یکایک

ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی شخص یہ سمجھ کر کہ اس کے بدن پر فالج پڑ چکا ہے۔ مہینوں بلکہ سال ہا سال تک بستر پر پڑا رہے۔ مضر صحت ذاتی مشورات کے اثرات بد پر اس قدر بحث کرنے کے بعد آیئے اب ہم ان کے علاج پر غور کریں جس سے کہ خیالات پر قابو رکھا جا سکے۔

ہمارا فرض ہے کہ بڑی دیانت داری اور سختی کے ساتھ خیالات پر اقتدار رکھنے کے متعلق اپنی قوت پر غور کریں۔ کیوں کہ اس طاقت ہی کو درجہ تکمیل تک پہنچا کر ہم پورے طور پر صحت اور قوت حاصل کر سکتے ہیں جب کہ ہمیں یہ معلوم ہو جائے کہ ہم اس حد سے بہت دور ہیں جسے علامت تکمیل سمجھا جا سکتا ہے تو پھر ہمارا فرض یہ ہونا چاہیے کہ صبر استقلال کے ساتھ روزانہ کوشش کے ذریعے اس نقص کو دور کرنے کی فکر کریں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک تو خیالات کو ایک مرکز پر لانے کے جو مختلف طریقے ہیں۔ ان پر عمل کیا جائے۔

ان کی تفصیلی بحث اس مختصر رسالے میں ناممکن ہے البتہ ذیل میں جو طریقہ درج کیا جاتا ہے وہ اس قسم کا ہے جو بہتوں کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کی بدولت نہ صرف خیالات پر قابو رکھا جاتا ہے بلکہ ذاتی مشورات کو بھی زیر اقتدار لایا جا سکتا ہے۔

سب سے پہلے کسی کرسی یا آرام کرسی پر لیٹ کر بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اس کے بعد آنکھیں بند کر کے عالم خیال میں کسی خاص چیز مثلاً کمرہ، نظارہ یا کسی اور چیز کا تصور قائم کریں۔

اکثر حالتوں میں دیکھا جائے گا کہ پانچ منٹ کے عرصہ میں رشتہ خیالات منقطع ہو جائے گا۔ ——— ایسا کرنے سے رفتہ رفتہ خیالات پر اقتدار بڑھتا جائے گا جس کا پتہ اس طرح چلے گا کہ دن بدن زیادہ عرصہ کے

گیا کہ کسی فوری خوف یا فکر سے یہ عارضہ دوبارہ عود کر آتا تھا۔

لیے خیالات کو اس پر جمایا جا سکے گا اور طبیعت میں انتشار پیدا نہ ہوگا۔

چونکہ ہم بار بار لفظ "اجتماع خیالات" یا "خیالات کو مرکوز کرنا" استعمال کر چکے ہیں۔ اس لیے ضروری معلوم ہوتا ہے کہ اس کی تشریح ایک خاص مثال کے ذریعے کی جائے۔

اگر سورج کی شعاعیں ہاتھ پر پڑنے دی جائیں تو حرارت محسوس ہوتی ہے مگر ہاتھ اور شعاعوں کے درمیان اگر ایک لینس (آتشی شیشہ) لایا جائے تو یہ شعاعیں ایک نکتے پر مرکوز ہو جائیں گی اور ان کی حرارت اس قدر تیز ہو جائے گی کہ بہت جلد ہتھیلی پر آبلہ پڑ جاتا ہے۔ اس طرح جب ہم اپنی قوت ارادی سے لینس کا کام لے کر خیالات کو ایک نکتے پر جمع کریں تو بہت سی باتیں جو پہلے ناممکن نظر آتی تھیں بآسانی سرانجام پا جاتی ہیں۔ خیالات کو مرکوز کرنے کا یہ عمل ہر جگہ اور ہر موقع پر استعمال کیا جا سکتا ہے مثلاً ———

اس کام کو جو ہم کر رہے ہیں اس صنعت پر جو ہم پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس خاص طاقت پر جسے ہم حاصل کرنے کا ارادہ رکھتے ہوں یا کسی بری عادت پر جسے ہم ترک کرنا چاہتے ہوں۔

جب ہم اس طرح اجتماع خیالات کے عادی ہو جائیں گے تو پھر ان سے روزانہ زندگی میں کام لے کر ذاتی مشورات میں مداخل کر سکیں گے جیسا کہ ہم بیان کر چکے ہیں۔ بدن کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھوں کو بند کر کے ہم اپنے خیالات کو کسی خاص معاملہ پر مرکوز کرتے ہیں۔

اس وقت ہم صاف لفظوں میں اپنے آپ پر واضح کرتے ہیں کہ ہمیں کیا کام سرانجام دینا ہے اور بڑے اطمینان اور سکون کے ساتھ ان الفاظ کو بار بار با آواز بلند بھی کہتے ہیں۔ یہ بیان کرنا غیر ضروری ہے کہ ایسا کرنا صرف اسی صورت میں کارگر ثابت ہو سکتا ہے کہ بار بار ایسا کیا جائے۔

مرچو
اے اللہ میرے والدین پر رحم فرما ------- آمین

دیکھا گیا ہے کہ بہت لوگ جو کسی ماہر ہپناٹسٹ سے اپنا علاج کراتے ہیں۔ اس طریقے پر عمل کر کے عامل کی قوت کو دوبالا کرتے ہیں اور اس طرح خود کو جلد شفا حاصل کر لیتے ہیں۔

ان طریقوں پر عمل کرتے وقت بہتر ہو کہ ہم ایمرسن کی اس عظیم صداقت کو پیشِ نظر رکھا کریں کہ شاہی درحقیقت ان لوگوں کی صفت نہیں ہے جو تخت پر بیٹھتے ہیں بلکہ ان کی ہے جو اپنے خیالات پر حکومت کرتے ہیں۔

علامتوں کی مدد سے اپنی زندگی سنوارنے کے سنہرا اصول مرتب کریں

باخبر رہیں

(ضخامت ۱۰۰ صفحات) (قیمت فی کاپی ۱۰ روپے)

اشیاء میں پوشیدہ خوف احساسات اور حرکت کو ریکارڈ کرنے کی عجیب و غریب کتاب

علامتوں کا انتخاب نہ صرف آپ کو صورتِ حال سے آگاہ کرے گا بلکہ یہ بھی بتائے گا کہ ان حالات میں معقول ترین ردِ عمل کیا ہو سکتا ہے۔

ہر اچھے بک سٹال سے طلب کریں یا ہم سے منگوائیں

مکتبہ غفاریہ پوسٹ بکس نمبر ۹۴۴ کراچی ۱

طبّی علاج

ہم اس سے پہلے کسی جگہ بیان کر چکے ہیں کہ ذہنی علاج کے طریقوں کے بتدریج ترقی کرتے جانے سے موجودہ زمانہ میں لفظ PSYCHOTHERAPEUTICS (علاج) وسیع معنوں میں استعمال ہونے لگا ہے۔

اس میں کچھ بھی شبہ نہیں کہ جوں جوں لوگوں میں علم اور تحقیقات کا مادّہ ترقی کرتا جائے گا۔ ان معنوں کو اور بھی زیادہ وسعت دی جائے گی۔

ہم بتلا چکے ہیں کہ گو ہپناٹک حالت ایسی ہوتی ہے جس میں مشورات سب کانشس (تحت الشعور) پر اچھی طرح اثر انداز ہوتے ہیں تاہم یہ بات روزانہ زندگی میں دیکھی جاتی ہے کہ مشورات اس کے علاوہ بھی اور طریقوں سے سب کانشس تک پہنچ سکتے ہیں۔ دن بدن یہ چیز زیادہ واضح ہوتی جا رہی ہے اور یہی وجہ ہے کہ علاج نفسی میں نسبتاً ترمیم ہوتی جا رہی ہے۔ ہپناٹک نیند کی حالت میں جو علاج کیا جائے وہ ہر چند کہ مفید اور ممد ثابت ہوتا ہے۔ تاہم سچ پوچھیں تو شفاء ذہنی کا صرف ایک مخصوص طریقہ ہے اور اس سے کام لینے میں بڑی احتیاط اور غور و فکر سے کام لیا جاتا ہے۔ ورنہ عام طور پر کوشش اسی بات کی ہوتی ہے کہ ادراک سے اپیل کر کے معمول کو از سرِ نو تعلیم دی جائے۔

ہم اس بات کو پوری طرح محسوس کرتے اور صاف لفظوں میں بیان کر دینا چاہتے ہیں کہ علاج کی وہ تمام کوششیں قابلِ مذمت ہیں۔ جن کا مدعا صرف کسی

مخصوص عارضہ کا علاج ہو اور جن کی بدولت اصلی سبب (اگر وہ موجود ہو) دور نہ ہو سکے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس قسم کے علاج سے مریض غیر استوار حالت میں رہ جاتا ہے اور بالکل ممکن ہے کہ وہ پھر اس عارضہ میں مبتلا ہو جائے۔ اس کی مثال یوں سمجھیں کہ اگر کسی کو مرض ہسٹریا کے باعث فالج پڑ چکا ہو تو اس آخری عارضہ کا علاج ہپناٹزم کے ذریعے یا اس کے بغیر کیا جا سکتا ہے جس کا طریقہ یہ ہے کہ مریض کو کو اس بات کا یقین دلایا جائے کہ مفلوج عضو پر اسے اس سے زیادہ اختیار حاصل ہے جس قدر کہ وہ خیال کرتا ہے۔ اسے ہمت دلا کر تھوڑی بہت حرکت کرنے پر آمادہ کیا جائے اور اس طرح رفتہ رفتہ اسے دوبارہ چلنے پھرنے کے قابل بنا دیا جائے۔ لیکن یہ علاج اس وقت تک ناقص سمجھا جائے گا جب تک کہ اس کے پہلو بہ پہلو اس نقص کو بھی دور نہ کیا جائے جو خیالات پر اقتدار نہ رکھنے کے بارے میں اس کے اندر موجود ہے ـــــ اگر ہم اس کی بگڑی ہوئی شخصیت کا علاج نہ کریں جس کی بدولت ہفتوں بلکہ مہینوں مضر صحت ذاتی مشورات اس پر غالب رہے ہیں۔ اور جن کی بدولت وہ مریض بنا ہے ـــــ اگر ہم پوری کوشش سے کام لے کر اس کی جداشدہ شخصیت کو اس سے دوبارہ ملا دیں۔ اس کے خیال فاسد کو دور کر کے اس کی از سر نو تربیت کا انتظام کریں اور اس طرح مریض کو خود اپنی نجات کا ذریعہ بننے دیں تو ہم نے ایک ایسا کام کیا ہے جو کرنے کے لائق تھا۔

اس سے ثابت ہوا کہ ذہنی علاج میں نہ صرف وہ کوششیں شامل ہیں جو مختلف عوارضات بدنی کے انسداد کے بارے میں دل کے ذریعے بدن کے اثر پذیر ہونے کے متعلق کی جائیں۔ بلکہ وہ جدوجہد بھی شامل ہے جو صفر اور غلامانہ عادات کو از سر نو تعلیم کے ذریعے چھڑائے مریض میں اپنے خیالات پر قابو رکھنے کا مادہ پیدا کرے اور اعلیٰ اور استوار کیریکٹر کی تیاری میں مدد دینے کے متعلق کی جائے۔

یہ بیان کرنے کی ضرورت نہیں کہ خیالات پر قابو نہ رکھنے اور قوت ارادی کی کمی کے باعث اپنے عیوب کو جس قدر کوئی شخص زیادہ محسوس کرتا ہوگا اور جس طرح زیادہ جدوجہد ان نقائص پر غالب آنے کے لیے کرے گا۔ اسی قدر اس کا اثر (بالخصوص مشکل عوارض میں) غالب ہوگا۔ اگر کسی مریض کو اپنی ذات اور خیالات پر قابو پانے کی تلقین محض از روئے اخلاق کی جائے اور اس میں وہ جذبہ صادق موجود نہ ہو جو ان کی قدر و قیمت کے بارے میں ذاتی تجربہ سے تعلق رکھتا ہے تو یقیناً ساری کوششیں ـــــ بے کار ثابت ہوتی ہیں۔ اس کا نمایاں اثر ان مریضوں پر پڑتا ہے جو کسی معاملہ کی اصلیت یا عدم اصلیت کے بارے میں ذکی الحس ہوں اور جن پر فوراً اثر معکوس پڑ سکتا ہو۔

صرف ان لوگوں کو ہی مستند طریق پر رائے دینے کا حق حاصل ہے کہ جو دونوں کی تعلیم میں حصہ لیتے ہوئے ساتھ ساتھ اپنی تعلیم کا بھی پورے طور پر خیال رکھیں۔ مریض کو یقین دلانے کا بہترین اور سب سے اطمینان بخش طریقہ اسے اس بارے میں تسلی دلانا ہوتا ہے کہ معالج ان مشکلات کو اچھی طرح سمجھتا ہے جن پر اسے غالب آنا ہے اور وہ ان سے ذاتی طور پر واقف رہ چکا ہے۔

فطرت انسانی کی گہری اور بڑھتی ہوئی واقفیت اور دوسروں کے مزاج کو محسوس کرنے کے قابل ہونا۔ یہی دونوں باتیں صحیح تشخیص اور علاج کی تجویز میں بہت ممد اور مفید ثابت ہوتی ہیں جس سے انفرادی حالتوں میں کام لینا درکار ہو۔ ان باتوں کے علاوہ اگر کسی اور چیز کی ضرورت ہے تو وہ گہری ہمدردی، تدبر اور بے حد صبر و استقلال ہے۔

ہم پھر اس بات پر زور دینا ضروری خیال کرتے ہیں کہ ذہنی علاج کا مدعا مریض کی ہر ایک دبی ہوئی قوت کو بیدار کرنا اور اسے اس بات کا یقین

دلانا ہوتا ہے کہ ان قویٰ سے کام لے کر اور انہیں ترقی دے کر ہی اس کا یقینی طور پر علاج ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے اس بارے میں یقین دلانا بھی بے حد ضروری ہوتا ہے کہ خرابی صحت اور کمزوری کے لیے وہ خود ذمہ دار ہے۔ حالانکہ وہ اب تک ان باتوں کو اپنے دائرہ اختیارات سے خارج سمجھتا رہا ہے۔ ان معاملات پر تفصیلی بحث اس وقت کی جائے گی جب ہم انفرادی حالتوں کا ذکر کریں گے۔

ہر قسم کے طبی علاج میں معالج کو دو خطرات پیش آ سکتے ہیں یعنی ایک تو بدنی علاج میں دل کو نظر انداز کر دینے کا خطرہ اور دوسرے دل کے علاج میں بدن کو نظر انداز کر دینے کا خطرہ۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ان میں سے کسی بھی حالت کو نظر انداز کر دینے سے مریض کو یکساں طور پر نقصان پہنچ سکتا ہے جو معالج علاج نفسی سے کام لینا چاہتا ہو۔ اس کا فرض ہے کہ وہ ہر ممکن طریقہ برتے نہ صرف مریض کی بدنی حالت کی صحیح تشخیص کرے بلکہ اگر ضرورت ہو تو اس کی بدنی حالت کا علاج بھی کرے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ ذہنی علاج دراصل علاج کے دوسرے طریقوں سے جداگانہ کوئی نئی چیز نہیں ہے بلکہ یہ ایک قسم کا طبی ہتھیار ہے جو مشکل حالات میں بہت مددگار ثابت ہوا ہے۔ باقی قسم کے طبی طریق علاج میں جس طرح ناکامیاں یا جزوی کامیابیاں دیکھی جاتی ہیں۔ ویسی ہی اس طریق علاج میں بھی پیش آتی ہیں لیکن اس میں کلام نہیں کہ بعض ایسی حالتوں میں جہاں اور سب طریقے ناکام رہ چکے ہوں ——— جن حالتوں میں کامیابی بالکل حاصل نہیں ہوتی یا جزوی طور پر حاصل ہوتی ہے۔ وہاں یہ طریق علاج بہت کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اگر زیادہ غور اور کوشش سے کام لیا جائے تو شفاء ذہنی کے مریض میں مزید قوت پیدا ہو سکتی ہے۔ جس سے قدرتی طور پر سال بہ سال ناکامیوں کی تعداد میں تخفیف ہوتی رہے گی۔

اب ہم ان مختلف عوارض اور ذہنی حالتوں پر بحث کرتے ہیں جن کے لیے علاج نفسی مفید ثابت ہوا ہے۔ ساتھ ساتھ مختلف حالتوں میں بعض مثالیں بھی پیش

کریں گے تاکہ اندازہ ہو سکے کہ کن حالتوں میں کونسا طریقہ علاج اختیار کیا جاتا رہا ہے۔

سب سے پہلے یہ بیان کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ جن امراض میں یہ طریق علاج کامیاب ثابت ہوا ہے حسب ذیل ہیں۔

فتور عصبی، اختناق الرحم (ہسٹریا) بعض خیالات کا غلبہ، قبض، بے خوابی، عادت شراب نوشی، عادت افیون نوشی وغیرہ۔ عادات قبیحہ، لکنت، سمندری بیماری۔ عضلاتی سر درد، دردِ سر، درد اعصاب اور اسی قسم کی بیماریاں۔

ہر معالج کا واسطہ جن بیماریوں سے سب سے زیادہ پڑتا ہے۔ وہ فتورِ عصبی اور اختناق الرحم کے عوارض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ بسا اوقات باوجود ہر قسم کے علاج آرام، مالش، برقی طاقت کے استعمال، نواحی حالات کی تبدیلی وغیرہ۔ کے مریض کو پوری صحت کی حالت میں نہیں لایا جا سکتا لیکن بہت سی حالتوں میں اس وقت علاج میں کامیابی ہوئی ہے جب ایک بار یہ محسوس کر لیا گیا کہ اب تک جس قدر کوششیں کی گئی ہیں۔ وہ سب بدنی حالت کی اصلاح کے متعلق تھیں اور یہ کہ ذہنی حالت کے بارے میں تحقیقات کرنا اور اس کا علاج کرنا بھی ضروری ہے۔

مس روز کی کیفیت اول مرتبہ ۱۹۰۸ء کے موسم گرما میں معلوم ہوئی جب کہ زیادہ محنت کرنے کے باعث۔ اس کی صحت خراب ہو چکی تھی۔ اسے مشورہ دیا گیا کہ وہ کچھ عرصہ آرام کرے اور اس کے ساتھ ہی مساج (مالش وغیرہ) سے کام لے۔ چنانچہ ڈیڑھ ماہ کے عرصہ میں اس کی حالت پہلے سے بہتر ہو گئی اور وہ کام پر آ گئی مگر یہ اصلاح عارضی تھی۔ اس کے بعد ۱۹۰۹ء میں اسے مختلف اوقات کے لیے کام چھوڑنے پر مجبور ہونا پڑا۔ اسی اثنا اس کے اندر اس قسم کی علامات پیدا ہو گئیں جن سے اندازہ ہوتا تھا کہ اسے کسی قسم کی قلبی شکایت ہے چنانچہ پھر اس کا علاج مالش اور برقی قوت وغیرہ کی مدد سے

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

کیا گیا اور آخر میں اسے تبدیلی آب و ہوا کے لیے دیہات میں بھیج دیا گیا۔ وہاں سے آ کر وہ پھر کام میں لگ گئی۔ وہ کام تو کرتی رہی مگر ——— گاہ بگاہ اختلاج قلب، بیخوابی تھکان اور عام خرابیٔ صحت کی شکایت بھی کرتی رہی۔ اس وقت یہ محسوس کیا گیا کہ جو علامات وہ ظاہر کرتی ہے۔ ان سے کسی عظیم ذہنی شکایت کا تعلق ہے۔ چنانچہ بارہا اسے سمجھانے اور یہ بات محسوس کرانے کی کوشش کی گئی تاکہ وہ اپنی قوتِ ارادی کی مدد سے صحتیاب ہو سکے

وہ کہا کرتی تھی کہ جب کبھی میں اس قسم کی باتیں کرتی ہوں تو میری حالت پہلے سے بہتر ہوتی ہے چنانچہ وہ مصمم ارادہ کر لیتی کہ میں کوشش کر کے اپنا علاج خود کروں گی مگر چند دن میں پھر اپنی حالت پر آ جاتی۔ آخر کار ۱۴ مئی ۱۹۱۰ء کو اس کا علاج بذریعہ ہپناٹزم شروع کیا گیا۔ اس کی حالت ایسی رکھی گئی کہ اسے ہلکی نیند میں بڑھنے نہ دیا گیا۔ کل چودہ مرتبہ اس طرح علاج کیا گیا پہلے ہفتے میں تین بار پھر ہفتہ میں دو بار پھر علی الترتیب ہفتہ وار پندرہ روزہ اور ماہوار۔ ہر علاج کے موقع پر اسے بے خوابی قبض (جس کا علاج پہلے معمولی طبی طریقوں پر کیا گیا تھا) تھکان اور فتورِ عصبی کے متعلق مشورات دیے جاتے رہے بعد ازاں اسے آدھ گھنٹہ آرام کرنے کے لیے مہلت دی جاتی تھی۔ تھوڑے عرصہ میں ان مشورات کو وسعت دی گئی اور بحالیٔ صحت کا بار خود اسی پر ڈال دیا گیا۔ اسے ترغیب دی گئی کہ وہ اپنی ذات اور خیالات پر قابو حاصل کرے اور اپنی ——— زندگی کے مرکز سے اپنی ذات کو خارج کر دے۔ چنانچہ ایک دو معالجات کے بعد اس کی حالت میں اصلاح نظر آنے لگی۔ سب سے پہلے اس کی شکایت قبض اور بے خوابی دور ہوئی۔ اس کے بعد مریضہ نے اختلاج قلب کا ذکر کرنا اور اسے سوچتے رہنا چھوڑ دیا۔ اپنی حالت پر زیادہ قابو حاصل کرنا شروع کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس میں دن بدن سکون اور راحت پیدا ہوتی گئی۔ اب اس کی سہیلیاں بھی کہنے لگی کہ تم اوروں کا بہت کچھ

پاس خاطر کرتی ہو۔ ہر قسم کے بے غرضانہ کاموں پر آمادہ رہتی ہو۔ اس ہپناٹک علاج کے عرصہ دو سال میں مریضہ نے اس اقتدار کو جو اس نے اپنے اوپر حاصل کیا تھا کبھی ہاتھ سے نہ جانے دیا۔ گو ایسا کرنے میں بسا اوقات اسے بہت کچھ جدوجہد کرنی پڑی وہ خود بار بار بیان کرتی ہے کہ جب کبھی ذہنی افسردگی کی حالت میں میرے اندر مراجعانہ اثرات پیدا ہوئے ہیں۔ تو اسی ذہنی مصیبت کے خیال نے جس میں کہ میں علاج سے پہلے مبتلا تھی مجھے ایسا کرنے سے روکا۔

مس ورجینا مرض اختناق الرحم میں مبتلا تھی مگر اس کا علاج بغیر ہپناٹزم کے کیا گیا۔ کیوں کہ ایک بار جب اس پر ہپناٹزم سے کام لیا جانے لگا تو اس کا جوش اور بھی دوبالا ہو گیا۔ اوّل مرتبہ سے ۱۱ جنوری ۱۹۱۰ء کو دیکھا گیا تھا جب کہ وہ بُرے جوش میں اور بے قابو تھی۔ اسے اس بات کا یقین ہو چکا تھا کہ میرا علاج نہیں ہو سکتا اور یہ کہ میں دیوانی ہو جاؤں گی۔ گذشتہ سال بھر یا اس سے زیادہ عرصہ سے وہ بد سے بدتر ہوتی جا رہی تھی۔ دوا علاج بھی کیا گیا اور جھڑکیاں بھی دی گئیں۔ مگر کچھ فائدہ نہ ہوا۔ دو تین ہفتہ اسے ایک نرسنگ ہوم میں بھی رکھا گیا تاکہ اس کا مزاج درست ہو جائے اور وہ اپنی زندگی از سرِ نو شروع کر سکے۔ اس کا ذہنی علاج فقط اسی قدر کیا گیا کہ اسے صاف طور پر یہ سمجھانے کی کوشش کی گئی کہ اپنے اوپر قابو نہ رکھنے ہی سے تم اس نوبت کو پہنچی ہو۔ اس لیے جب تک اپنے اوپر قابو نہ رکھو گی صحت حاصل نہ کر سکو گی۔ یہ باتیں اسے یقین دلانے والے طریقہ میں بتلائی گئیں۔ خیالات پر قابو پانے اور ذاتی مشورات کے مسئلے پر بھی اس سے تفصیلی بحث ہوئی چنانچہ اسے بتلایا گیا کہ وہ روزانہ خیالات کی یکجائی کی ورزش کیا کرے اسے مناسب کام اور مناسب کتابوں میں مصروف رکھنے کی کوشش کی گئی تاکہ وہ اپنی ذات کو مرکزِ زندگی نہ رہنے دے۔ از روئے انصاف یہ کہنا کچھ بیجا نہ ہوگا کہ بہت جلد اس نے خارجی اقتدار کی عادت اختیار کر لی۔ جب کبھی وہ

مرچُو
اللہ کرے میرے والدین پر رحم فرما آمین

اس میں معذور رہتی تو اسے گونہ شرم محسوس ہوتی تھی لیکن واپس کام پر آنے کے بعد اسے سال بھر تک پوری جدوجہد سے کام لینا پڑا جس کے بعد آخر کار وہ اس حالت کو پہنچ سکی کہ جب اس کا اپنے اوپر کامل اقتدار تھا۔ اس وقت جب اس کے روبرو سابقہ زمانہ کا جب اس کا مزاج اس سے بے قابو تھا۔ ذکر کیا جاتا تو وہ اس پر اعتراض کرتی تھی۔ اس نے یہ جدوجہد بہت بڑی حد تک تنہا کی۔

بعض تاکیدی خیالات کے غالب آجانے سے جسے اصطلاح میں OBSESSION کہتے ہیں مریض کو خودکشی کرتے یا خودکشی کی کوشش کرتے دیکھا گیا ہے۔ اس کے علاوہ اکثر اوقات اس سے دیوانگی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس عارضہ کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ خیالات پر قابو پانے کی طاقت ہاتھ سے جاتی رہتی ہے جو خیال کثیر التعداد لوگوں کو تھوڑی دیر بعد پہنچا کر رفع ہو جاتا ہے۔ وہ ان کے دل سے کبھی دور ہی نہیں ہوتا اور آخر کار اس قدر غلبہ حاصل کر لیتا ہے کہ ان کی اصابت رائے دور ہو کر دیوانگی طاری ہونے لگتی ہے۔

مس انجیلا جو اس مرض میں مبتلا تھی۔ ۲۸ جون ۱۹۱۰ء کو مشورہ لینے آئی اس وقت وہ دیوانگی کی حدود کو پہنچ چکی تھی۔ کچھ عرصہ سے اس کے رخساروں پر کچھ پھنسیاں بھی پیدا ہو گئی تھیں۔ ان کی بدولت اس کے دل میں دن بدن یہ خیال روز افزوں قوت کے ساتھ جاگزیں ہو گیا تھا کہ میں جن لوگوں سے گفتگو کروں گی یا جو میرے قریب آ کر بیٹھے گا اسے میری چھوت لگ جائے گی۔ جب اس بارے میں تحقیقات کی گئی کہ اس کے اندر یہ خیال کیسے پیدا ہوا تو معلوم ہوا کہ ایک روز جب کہ وہ ایک سہیلی کے ساتھ گفتگو کر رہی تھی۔ اس نے دیکھا کہ اس کی سہیلی نے اپنا ہاتھ اٹھا کر اپنے رخسار سے اس طرح لگایا گویا وہاں کچھ خارش سی محسوس ہو رہی ہو۔ اسی وقت سے مریضہ کے دل میں

یہ خیال پیدا ہوا۔ گیا کہ کسی نہ کسی وجہ سے میری چھوت اس دوسری عورت کو لگ چکی ہے۔ اس روز کے بعد اس کی عادت ہو گئی کہ جو شخص اس کے قریب بیٹھے وہ اس کی طرف غور سے دیکھتی کہ وہ بے چینی کا مظاہرہ کرتا ہے یا نہیں۔ اگر کسی گاڑی میں بھی کوئی شخص اس کے پاس بیٹھ کر اس طرح کرتا تو مریضہ کو جھٹ یہ خیال سوجھتا تھا کہ میری وجہ سے اس کے اندر بھی چھوت پہنچ چکی ہے۔ یہ خیال اس قدر اس کے ذہن نشین ہوا کہ اسے زندگی بوجھ معلوم ہونے لگی۔

بروقت علاج محسوس کیا گیا کہ اس خیال کو اس کے دل سے نکالنا کچھ آسان کام نہ تھا۔ ایک طویل گفتگو کے دوران اس خیال پر ہر پہلو سے حملہ کرنے کی کوشش کی گئی۔ چنانچہ اس قسم کے امور کے دوران جو اسے معلوم تھے بعض نتائج اس کے روبرو پیش کئے گئے۔ آخر کار اس کے دل میں سکون پیدا ہوا۔

چنانچہ جب وہ رخصت ہوئی تو کہنے لگی کہ میں کس قدر احمق ہوں کہ ایسے خیالات کو اپنے دل میں جگہ دیتی ہوں۔ چنانچہ اس نے وعدہ کیا کہ اگر میرے دل میں پھر کوئی وسوسہ پیدا ہوا تو میں آپ کو اطلاع دوں گی۔ مگر پندرہ دن بعد جب وہ واپس آئی تو پہلے سے بھی زیادہ اضطراب اور وحشت کی حالت میں تھی۔ کہنے لگی کہ مجھے اس خیال سے صرف عارضی طور پر نجات حاصل ہوئی تھی۔ اب معلوم ہوتا ہے کہ یہ خیال میرے دل پر پہلے سے بھی زیادہ غالب ہے۔ ان حالات میں اسے تجویز کیا گیا کہ اسے ہپناٹک نیند کی حالت میں مشورات دیے جائیں۔ اس کے ساتھ ہی اسے دلائل کی رو سے سمجھایا جائے مگر اس پر صرف خفیف سی نیند پیدا کی جا سکتی ہے۔ اسی طریقہ پر اس کا دوبارہ علاج کیا گیا۔ اس اثنا میں جس بات پر زیادہ زور دیا جاتا رہا وہ یہ تھی کہ اگر اس کے اندر خیالات کو قابو میں رکھنے کی طاقت بدرجہ اوسط بھی موجود ہو تو وہ اس غلبہ کو روک اور مغلوب کر سکے۔ ان حالات میں پایا گیا کہ اس کا علاج صرف اسی طرح ممکن تھا کہ ہر ممکن طریقے پر

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

اس کے اندر خیالات کو قابو رکھنے کی تحریک پیدا کی جائے۔ چنانچہ اجتماع خیالات کی بعض ورزشیں اس کے لیے مقرر کی گئیں۔ اسے یہ بھی بتایا گیا کہ جو خیال تمہارے دل میں جم چکا ہے کس قدر فضول ہے۔ کیونکہ جن لوگوں سے تم ہر گھڑی اور ہر دن ملتی جلتی رہی ہو۔ ان میں سے کسی میں بھوت پیدا نہیں ہوئی۔ دورانِ علاج علامات سے ظاہر ہوا کہ مریضہ کی حالت اب اصلی صورت پر آ چلی ہے۔ ان حالات میں جب اس نے زمانۂ تعطیل ساحل دریا پر بسر کرنے کی تجویز پیش کی تو کسی قدر تامل کے بعد اس کو اجازت دی گئی لیکن اس سے وعدہ لے لیا گیا کہ وہ کسی بھی حالت میں پورا علاج کیے بغیر شہر نہیں چھوڑے گی اور اگر کوئی مراجعانہ اثر نمودار ہو تو اس کی فوراً اطلاع دی جائے گی۔

پندرہ دن بعد اس نے خط لکھا کہ ابھی تک میری حالت بہت اچھی ہے۔ اس کے دو تین اطلاع دی کہ اب میں نہ صرف ان خیالات کے غلبہ سے پاک ہوں بلکہ خیالات پر قابو پانے کی طاقت اس قدر بڑھ چکی ہے کہ اگر خوش گوار خیالات بھی میرے کام میں حارج ہوں تو میں انہیں خارج کر سکتی ہوں۔

قبض کے اسباب مختلف ہوتے ہیں۔ اس لیے مختلف لوگوں کے لیے اس کا علاج بھی مختلف ہوتا ہے مگر اس میں بھی شک نہیں کہ بعض حالتوں میں ہپناٹک علاج مفید ہوتا ہے

جیسا کہ ذیل کی مثال سے اندازہ ہو سکے گا۔

مس جویانا نے، ۲ جون ۱۹۱۰ کو قبض شدید کے متعلق طبی مشورہ یا خوراک کی اصلاح و ورزش، مالش وغیرہ مختلف طریقوں پر اس کے علاج کی کوشش کی گئی مگر کسی بھی طرح کامیابی حاصل نہ ہوئی۔ ان حالات میں اسے ہپناٹک علاج کا مشورہ دیا گیا اور وہ اس پر رضامند ہو گئی۔ کل ۱۸ بار اس کا علاج کیا گیا جس کا سلسلہ پہلے نو دن تک تو روزانہ جاری رہا۔ اس کے بعد ہفتہ میں دو بار ہر ایک موقع پر اسے

صاف اور صریح الفاظ میں ہدایت کی جاتی ہے کہ ہر روز وقتِ مقررہ پر آنتوں کو خالی کیا کرے۔ مریضہ کو یہ بھی بتایا گیا کہ اس موضوع پر مریضہ کے خیالات کا اجتماع ضروری ہے۔ اور یہ کہ علاج کے ختم ہونے سے پہلے اس کی باقاعدہ عادت ڈال لی جائے جس کی بدولت علاج ختم ہونے پر بھی کامیابی بدستور باقی رہے گی۔ شروع شروع میں جو نتائج حاصل ہوئے ان میں کسی قدر غلطی واقع ہوئی۔ بعض اوقات نتائج اطمینان بخش ہوتے تھے اور بعض اوقات مایوس کن لیکن جب بروزانہ علاج کا طریقہ ہفتہ میں دو بار کر دیا گیا تو حالات روبہ اصلاح تھے۔ آخری علاج کے تین ہفتہ بعد مریضہ نے خبر دی کہ اب میری حالت معمول کے مطابق ہے۔ حال کی خبروں نے اس کی مزید تحقیق کی ہے۔

شراب نوشی کی عادت کے متعلق ہپناٹک علاج کی بدولت جیسے دلچسپ نتائج حاصل ہوئے ہیں۔ ان کی نظیر کسی اور عارضہ کی صورت میں نہیں پائی گئی۔ دراصل ایسے مریضوں کے لیے ہر قسم اور ہر صورت کا علاج غنیمت سمجھنا چاہیئے۔

شراب نوشی کی بُری عادت کی بدولت نہ صرف زندگیاں بلکہ گھروں کے گھر تباہ ہو جاتے ہیں۔ ذیل کی دو مثالوں سے واضح ہو گا کہ ایسی صورتوں میں علاج کا کون سا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔

مسٹر اسمتھ کی حالت ۱۴ دسمبر ۱۹۱۱ کو خود اس کے گھر میں دیکھی گئی۔ وہ کچھ عرصہ تک شراب پیتا رہا تھا اور اب دوسری تکلیف میں مبتلا تھا۔ اس میں اختلاجِ قلب تنگیٔ تنفس کی علامات پیدا ہو چکی تھی۔ اس نے بیان کیا کہ سولہ سال کی عمر میں میں نے تھوڑی تھوڑی شراب پینی شروع کی لیکن بعد ازاں اس وقت جب اس کی عمر ۴۴ سال کی تھی۔ اس کی عادت مجھ پر ایسی سوار ہوئی کہ باوجود سخت جد و جہد کے بھی زیادہ سے زیادہ مہینہ ڈیڑھ مہینہ اس سے بچا رہ سکتا ہوں۔ دوسرے دن اس کا علاج بذریعہ ہپناٹزم شروع کیا گیا۔ مریض کو کافی گہری نیند کی حالت میں پہنچا دیا گیا۔

اسے اس قسم کے مشورات دیے گئے کہ تمہارے اندر سے نہ صرف شراب کی خواہش دور ہو جائے گی بلکہ اس کی بو بھی تمہارے اندر نفرت کا احساس پیدا کیا کرے گی۔ اسے یہ بھی مشورہ دیا گیا کہ جہاں شراب موجود ہو یا جو شخص شراب پیتا ہو اس سے پرے رہنا ــــ تاکہ تم ہر قسم کی ترغیبات سے بچے رہو۔ فرائض خانگی اور فرائض انسانی کے متعلق اپنے دل میں ایک بلند اخلاقی معیار قائم کر لو۔ ہر موقع پر اسی قسم کے اور مشورات کے متعلق اس سے بحث کی جاتی تھی۔ اسے کہا جاتا تھا کہ وہ ان پر نکتہ چینی کرے۔ تحریک پیدا کرنے کے مزید طریقے سوچ کر اس کے سامنے مشورات کی صورت میں پیش کئے جاتے اول سے آخر تک اسے برابر یہی بتایا گیا کہ گو اس علاج سے تمہیں کچھ نہ کچھ مدد حاصل ہو گی۔ تاہم یقینی کامیابی صرف ذاتی کوشش ہی کی بدولت حاصل ہو گی۔ سب ملا کر اس کا ۹ بار علاج کیا گیا۔ پہلے علاج ہی سے اس کے دل سے شراب کی خواہش ایسے طریقے پر اس حد تک دور ہو گئی کہ وہ اس کی کیفیت بیان نہ کر سکتا تھا اس کا اپنا بیان ہے اور اس کی تصدیق اور لوگ اور خود اس کی بیوی کرتی ہے کہ اس وقت سے اس نے کبھی شراب کو نہیں چھوا۔

مسٹر جیمس کا معائنہ اول مرتبہ ۱۹ جنوری ۱۹۱۲ کو اس کے گھر میں کیا گیا۔ اس نے بھی عالم شباب میں تھوڑی تھوڑی شراب پینی شروع کی تھی۔ جب اس کے اندر شراب کی عادت جاگزیں ہو چکی تھی۔ اس وقت بھی کئی بار حوصلہ کر کے اس نے چھوڑ دیا اور مختلف اوقات کے لیے اس سے بچا رہا۔ چنانچہ اس نے ایک موقع دو سال شراب نہ پی جب اس کا علاج شروع کیا گیا تو اس کی عمر ۴۲ سال تھی۔ اس کا بیان تھا کہ اب کچھ عرصے میں محسوس کر رہا ہوں کہ میری جسمانی حالت بدتر ہوتی جا رہی ہے اور اب تک میرا اپنے اوپر جو قابو تھا وہ زائل ہو رہا ہے۔ جب اول مرتبہ اس کا معائنہ کیا گیا تو وہ اس قدر بیمار اور زیادہ شراب پینے سے خراب

حالت میں تھا کہ مجبور ہو کر اس نے ارادہ کیا کہ گھر میں ہی رہ کر اور شراب پیوں تاکہ بدن کو اچھی حالت میں رکھ سکوں۔ ابتدائی گفتگو کے بعد جس میں وہ علاج پر رضامند ہو گیا۔ ساری شراب جو گھر میں موجود تھی۔ اس کے روبرو اس کی منظوری سے پھینک دی گئی۔ اس کے بعد اس پر ہپناٹزم کیا گیا اور وہ گہری نیند سو گیا۔ اس حالت میں اسے ضروری مشورات دیے گئے۔ کل گیارہ مرتبہ اس کا علاج کیا گیا۔ اس کا اپنا بیان ہے کہ جس روز میرا علاج شروع کیا گیا۔ اس کے دوسرے دن ہر چند کہ میں بیمار اور بدنی طور پر افسردہ حالت میں تھا۔ تاہم میں دفتر سے اٹھ کر گاڑی پر سوار ہو کر سیدھا گھر کو روانہ ہوا تاکہ میرے اندر شراب پینے کی کوئی ترغیب پیدا نہ ہونے پائے۔ اس وقت سے مجھے محسوس ہونے لگا کہ شراب کی خواہش میرے اندر سے دور ہو چکی ہے اور جب ایک بار چند ہفتہ بعد میرے اندر ذہنی ترغیب پیدا ہوئی بھی تو وہ خود ہی اس طرح دور ہو گئی جس کی وہ تشریح نہ کر سکتا تھا اس کے بعد ایک موقع ایسا آیا کہ جب اسے کاروبار میں نقصان ہوا پہلی حالت میں وہ ایسے موقعوں پر شراب لے بیٹھا تھا مگر اب اسے کوئی ترغیب محسوس نہ ہوئی اور اس نے محسوس کیا کہ مشکلات کا سامنا کرنے کا بہترین طریقہ سنجیدہ حالت میں رہنے کا ہے۔ سابق مریض کی طرح اس نے بھی اس وقت کے بعد کبھی شراب کو نہیں چھوا۔

ہپناٹزم کے ذریعے بے خوابی کا علاج کرنے میں بھی وہی طریقہ اختیار کیا جاتا ہے جو اور امراض کے متعلق بیان کیا جا چکا ہے یعنی نہ صرف مریض کو مناسب مشورات دیے گئے بلکہ اس کے اندر اس کے مخفیہ قوی کو بیدار کیا گیا۔ چنانچہ مریض کو نہ صرف یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ وقت مقررہ پر سو جائے بلکہ یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ اجتماع خیالات کے ذریعے سونے کے فن کو خود سیکھا جا سکتا ہے تاکہ آئندہ اگر کبھی بے خوابی کا دورہ ہو تو وہ اپنے علاج سے خود ہی اس پر غالب آ جائے۔

مرچو
اپنے والدین کے ساتھ میرے والدین پر رحم فرما

مس روشنی کا یہ حال تھا کہ اس کی عمر کم و بیش بے خوابی کی حالت میں بسر ہوئی تھی چنانچہ رات کے دو تین بجے تک بیدار رہنا اس کی عادت میں داخل تھا۔ ان حالات میں جب کہ بعض اور وجوہ سے اس پر عمل ہپناٹزم کیا جا رہا تھا۔ اسے بیخوابی کے متعلق بھی خاص خاص مشورات دیے گیے۔ اسے بتایا گیا کہ تم نیند کی خرابی سے متعلق دل میں کڑھا مت کرو جب سونے لگو تو دل میں اس خوف کو نہ آنے دیا کرو کہ میں بیدار پڑی رہوں گی بلکہ تم ایک لاپرواہی کی سی صورت اختیار کر لو۔ ہپناٹزم نیند کی حالت میں اسے اس مطلب کے مشورات دیے گئے کہ جب بدن اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا جائے تو غنودگی طاری ہونے لگتی ہے چنانچہ تم جب رات کو لیٹو تو ذہن اور بدن کو ڈھیلا چھوڑ دینے کی عادت ڈالو پھر تمہیں جلد نیند آجائے گی اور تمہیں محسوس ہونے لگے گا کہ اچھی طرح سونے کا فن اختیاری ہے۔ سب سے زیادہ زور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دینے پر دیا گیا جس کے متعلق اسے ہدایت کی گئی کہ تم اس وقت ہر قسم کے رنجیدہ اور غلط خیالات کو دل سے نکال دو گی ــــ ذہن میں کوئی خوش گوار خیال یا نظارہ پیش رکھو گی اور اس کی ضرورت بھی صرف اسی صورت میں ہے کہ تم ذہن کو بالکل سادہ نہ چھوڑ سکو۔ علاج کے بعد پہلی رات ہی سونے کے وقت سے پہلے اسے غنودگی طاری ہونے لگی۔

بستر پر لیٹتے ہی اسے نیند آگئی اور وہ وقت بیداری سے پہلے بیدار نہ ہوئی مگر اس کے بعد کی راتوں کو نتیجہ اس قدر خوش گوار حاصل نہیں ہوا۔ ایک دو بار اسے حالتِ بیداری میں بھی پڑا رہنا پڑا لیکن باوجود اس کے رفتہ رفتہ اس نے سونے کا فن سیکھ لیا۔ اور اس سے اس نے رنج و اضطراب کے موقعوں پر بہت کچھ مدد لی۔

یہ مشورات اس صورت میں بھی بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ جب

بے خوابی کے مارک کے لیے بطورِ عام ہدایات دیے گئے ہوں اور ہپناٹک نیند سے مدد نہیں لی گئی ہو۔

بسا اوقات بدھضمی کا موجب کوئی اندرونی ذہنی باعث ہوتا ہے۔ اس صورت میں بہت سا روپیہ اور وقت ضائع کیا جاتا ہے مگر علاج میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ ان حالات میں ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ذہنی سبب کو معلوم کر کے اسے دور کیا جائے۔ ذیل کی دو مثالوں سے اس کی اچھی طرح توضیح ہوتی ہے۔

مس جیمسن کا دو سال قبل فتورِ عصبی کے لیے ہپناٹک علاج کیا گیا۔ اس کے بعد اس نے بدھضمی کی مسلسل تکلیف کے لیے مشورہ لیا۔ اس نے تسلیم کیا کہ میں کام کرتے وقت کڑھتی رہتی ہوں مگر ساتھ ہی کہا کہ یہ امر بجائے خود بدھضمی پیدا کرنے کے لیے کافی نہیں ہے۔ کیوں کہ میں محسوس کرتی ہوں کہ اپنے رنج وغیرہ کو بہ آسانی کنٹرول کر سکتی ہوں۔ اس کا معمولی طبی علاج شروع کیا گیا مگر جب وہ دوبارہ آئی تو معلوم ہوا کہ اس کی حالت میں کچھ اصلاح واقع نہیں ہوئی۔ آخر یہ سوچ کر کہ ذہنی سبب حقیقت میں اس سے بڑا ہے جس قدر معلوم ہوتا ہے۔ وہ ہپناٹک علاج پر آمادہ ہو گئی۔ ہپناٹک نیند کی حالت میں اسے مشورہ دیا گیا کہ تمہاری بدھضمی کا موجب دراصل کڑھنا ہی ہے۔ اس لیے بہتر ہوگا کہ تم اپنا کام زیادہ سکون کے ساتھ کیا کرو۔ تم سے صرف اس بات کی توقع رکھی جا سکتی ہے کہ جہاں تک تمہارے اختیار میں ہو کام کو بہتر طریقے پر کرو۔ دو دن بعد مریضہ نے بیان کیا کہ میری حالت میں خاصی اصلاح پیدا ہو چکی ہے۔ یعنی بدھضمی بھی رفع ہو گئی ہے اور کام میں بھی جی لگتا ہے۔ چنانچہ دوسرے علاج کے بعد وہ بالکل صحتمند ہو گئی۔

ممکن ہے اس حالت میں علاج محض اتفاقیہ طور پر ہی کامیاب ثابت ہوا ہو تاہم اس میں کلام نہیں کہ مریضہ نے صاف طور پر یہ خیال ظاہر کیا تھا کہ اسے اس بارے

ہیں کچھ نہ کچھ سیکھنا ہے کہ ذہن کس حد تک بدن پر اثر ڈال سکتا ہے۔

مس کرسٹینی نے شدید بدہضمی کے لیے مشورہ چاہا۔ اسے شکایت تھی کہ گاہے بگاہے اسے قے بھی آتی تھی جس کا سلسلہ چند دن تک جاری رہتا تھا۔ طبی طور پر اس کا امتحان کرنے کے بعد اس کی غذا کے متعلق بھی تحقیقات کی گئی آخر کار مریضہ نے تسلیم کیا کہ اسے ایک بڑی اور حقیقی فکر لگی رہتی ہے۔ مریضہ کو مشورہ دیا گیا کہ تم اس معاملے پر جس کے متعلق تم کڑھتی رہتی ہو اچھی طرح بحث کر کے اس کا مقابلہ کرو۔ اس کے بعد یہ سمجھ کر دل سے دور کر دو۔ تمہاری بدہضمی کا ممکن یا اغلب سبب یہی ہے۔

اس کے ایک دو دن بعد آ کر اس نے کہا کہ مجھے یقین ہے کہ صحیح مشورہ دیا گیا ہے کیوں کہ جب میں نے اس معاملہ میں بحث کی تو معاملہ بہت کچھ صاف ہو گیا۔ اور بدہضمی رفع ہو گئی۔

ذیل کی دو مثالیں جن میں ڈاکٹر ملنی بیرمول نے علاج کیا تھا خاص طور پر دلچسپ ہیں کیوں کہ ان سے ثابت ہوتا ہے کہ بہتا ٹرمم ناقص اور ناقابل اصلاح بچوں کے علاج اور انہیں معاشرے کا مفید ممبر بنانے میں بہت مفید ہے۔

مس مالنی کی عمر ۲۲ جنوری ۱۸۹۴ء کو ۱۵ سال کی تھی۔ اس کی ماں دیوانوں کے خاندان سے تھی وہ خود بھی اخلاقی طور پر دیوانی تھی۔ شراب پی کر آوارہ زندگی بسر کیا کرتی لڑکی کا باپ اور چچا دونوں شراب پیا کرتے تھے اور دیوانگی کی حالت میں مرے تھے۔ مجھے اطلاع دی گئی کہ مریضہ بڑی چالاک، کسی کا کہنا نہ ماننے والی اور شریر ہے۔ وہ بسا اوقات یہ شکایت کرتی تھی کہ میرے دماغ میں عجیب قسم کے ــــ خیالات پیدا ہوتے ہیں مگر یہ بتانا مشکل تھا کہ ان خیالات کی اصلیت کس حد تک تھی اور مصنوعیت کس حد تک تھی۔ وہ بڑی ہوشیار اور سمجھدار تھی۔ اپنا سبق دوسرے بچوں سے چوتھائی وقت میں یاد کر لیتی تھی اسے قابو میں لایا جائے تو بیقرار ہو جاتی تھی۔ اسے دو یا تین گھرانوں اور

ایک اسکول میں بھیجا گیا مگر ہر حالت میں اسے اس وجہ سے نکال دیا گیا کہ غیر مطیع اور غیر فرماں بردار تھی۔ مجھے یہ بھی بتایا گیا کہ وہ جھوٹ بولتی چوری کرتی اور گاہے بگاہے بڑے غصے میں آ جاتی ہے۔ وضع قطع میں وہ مضبوط، تنومند اور قوی تھی۔ اس کا تالو اصلی حالت پر تھا۔ حیض بھی باقاعدہ تھا۔

۲۲ جنوری ۱۸۹۴ء کو ڈاکٹر ہیک ٹیوک آبنجہانی سے مشورہ کر کے اسے ایک نرسنگ ہوم میں رکھا گیا۔ مہینہ بھر تک اس کا باقاعدہ علاج ہوا۔ اس کی حالت بخوبی روبہ اصلاح ہو گئی اور آئندہ تین سال کے عرصہ میں وہ گاہے بگاہے کافی وقفے سے دیکھی جاتی رہی۔ جب وہ بڑی ہوئی تو ایک شوخ، صحت مند اور حسین عورت بنی۔ ۱۹۰۳ء میں اس کے اندر صرف اس قدر عجیب موجود تھا کہ وہ جوشیلی تھی ورنہ سابقہ نقائص میں سے اور کوئی نقص باقی نہیں رہا تھا۔ بعد کی رپورٹوں سے بھی اس کی بحالی صحت کی تصدیق ہوتی رہی۔

مس مارگریٹ کی عمر مارچ ۱۸۹۴ء میں ۱۲ سال کی تھی۔ اس کی خاندانی تاریخ خراب تھی۔ اس کے پیدا ہونے سے پہلے اس کی ماں کو بالیخولیا ہو چکا تھا۔ شیر خواری ہی کے زمانے سے خود مریضہ کی ذہنی حالت عجیب تھی۔ وہ سچ نہ بولتی تھی۔ دھوکہ باز اور گستاخ اور گندی عادت رکھنے والی تھی سات سال کی عمر ہی میں اس میں عورتوں والی عادت قبیحہ جاگزیں ہو چکی تھیں۔ کئی بار اس نے نوکروں اور دیگر لوگوں کی نقدی چرائی جو بعض اوقات معقول رقم تک ہوتی تھی۔ اسے اسکول سے نکال دیا گیا۔ اب اسے گھر پر ہی رکھنا پڑتا تھا۔ وہ مضبوط صحت مند بڑے طور پر بالیدہ تھی۔ اس کے تالو میں کوئی نقص نہ تھا۔

ڈاکٹر سیوج سے مشورہ کر کے مارچ سے مئی ۱۸۹۴ء تک مریضہ کا ہفتہ میں تین بار علاج کیا گیا۔ اس کے بعد عام طور پر اصلاح نظر آنے لگی۔ آئندہ دو سال میں اسے گاہ بگاہ دیکھا جاتا رہا۔ وہ کامل طور پر صحت یاب ہو گئی۔ ۱۹۰۹ء تک اس کی حالت

نے پھر پلٹا نہ کھایا۔

جگہ کی قلت کے باعث یہ صرف چند ایک مثالیں درج کرنے پر اکتفا کی گئی ہے تاہم ان سے اندازہ ہوتا ہے کہ ذہنی علاج کا طریقہ کیا ہے اور کس طرح بعض اوقات اس میں ہپناٹزم سے مدد لی جاتی ہے اور بعض اوقات نہیں لی جاتی۔ ان مثالوں سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ بعض اوقات ہپناٹک علاج ان حالتوں میں بہت مفید ثابت ہوا ہے جن میں ہر قسم کا طبی جسمانی علاج ناکام رہا تھا۔ علاج نفسی کی قدر و قیمت سب سے بڑھ کر تعلیم کے معاملہ میں محسوس ہوئی ہے۔ چاہے یہ تعلیم ناقص اور ناقابلِ اصلاح بچوں کی ہو۔ چاہے ان لوگوں کی جو سالہا سال تک اس معاملہ کی طرف سے آنکھیں بند کیے زندگی بسر کر رہے ہیں۔ کہ خود ان کے اندر اس قسم کے خفیہ قوتیں موجود ہیں۔ جن سے جب بھی کام لیا جائے وہ ایک عظیم تبدیلی پیدا کر کے انسان کو سمجھدار اور مزاج کو قابو میں رکھنے والا بنا سکتی ہیں۔

لاکھوں قارئین کے دلوں کی دھڑکن

محی الدین نواب

کی ۱۰ سنسنی خیز کہانیوں کا مجموعہ

ایمان کا سفر

ملنے کا پتہ

مکتبہ نفیسات

پوسٹ بکس نمبر ۹۴۲ کراچی

قیمت ۱۸۰ روپے

شائع ہو چکا ہے!

قریبی بک سٹال سے طلب کریں یا براہِ راست منگوائیں

بچّوں کی تعلیم

ہم اوپر بیان کر آئے ہیں کہ علاجِ نفسی کی قدر و قیمت سب سے زیادہ عادات بد رکھنے والے کند ذہن اور ناقابلِ عمل بچوں کی اصلاح میں دیکھی گئی ہے یعنی ایسے بچے جنہیں مار پیار دونوں باتیں سیدھا نہ کر سکی ہوں۔ ان نتائج کی بدولت بچوں کی تعلیم کا مستقبل زیادہ شاندار اور پر امید بن چکا ہے۔ بالخصوص اس لحاظ سے کہ ان کے موروثی نقائص میں ترمیم یا تنسیخ کی جا سکتی ہے۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ ان معاملات میں گو بعض والدین اپنی ذمہ داری محسوس کرتے ہیں تاہم بعض ایسے بھی ہیں جو خیال کرتے ہیں کہ ہمارا فرض بچوں کو کھانا کپڑا یا زیادہ سے زیادہ تعلیم دلانا ہے۔ انفرادی کیریکٹر کی ساخت اور ذاتی تربیت کے معاملہ میں وہ اپنے آپ کو بری الذمہ سمجھتے ہیں۔ پس ہمارا ارادہ اس جگہ ان والدین ہی کے متعلق بعض ضروری مشورات درج کرنے کا ہے تاکہ وہ تعلیم کے مختلف پہلوؤں کو نئی روشنی میں دیکھ سکیں۔ اور وہ اس میں عملی دلچسپی لینے لگیں کیونکہ نہ صرف موجودہ نسل بلکہ ہر زمانے کے لیے یہ سب سے بڑا اور اہم ترین سوال ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ جرائم اور بداخلاقی کا انسداد وسیع طور پر صرف تعلیم ہی کر سکتی ہے جس کے متعلق ہماری کوششیں زمانہ موجود میں قانون سازی تک محدود ہیں مگر یاد رہے کہ پارلیمنٹ کے ایکٹ صرف شاخوں کو کتر سکتے ہیں۔ اصلی تعلیم ہی ان خرابیوں کو بیخ و بن سے اکھاڑ پھینکنے کی تاثیر رکھتی ہے پس سب سے بڑھ کر ماؤں کی ذمہ داری ہے کیونکہ بچے کی ابتدائی تعلیم کا بار بہت بڑی حد تک ماں پر ہی ہوا کرتا ہے۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

ہر بچہ جو دنیا میں پیدا ہوتا ہے۔ ظاہری شکل و صورت میں اپنے باپ یا ماں سے مشابہ ہوتا ہے یا ممکن ہے کہ اس کی شکل کسی بزرگ یا قریبی رشتہ دار سے مشابہ ہو۔ اس کے ساتھ ہی اس میں اپنے بزرگوں کی اچھی یا بُری عادتیں بھی موجود پائی جاتی ہیں۔ بعض کی زندگیوں کی ابتدا بری موروثی عادات سے ہوتی ہے اگرچہ مختلف بچوں کو ایک ہی قسم کی تعلیم دی جائے ——— تو اس کا اثر مختلف طبیعتوں پر مختلف ہوگا۔

ہر ایک بچہ تعلیم کو اپنے انفرادی مزاج کے مطابق جذب کرتا ہے۔ اور اس سے کام لیتا ہے اگر ہم چاہیں کہ ایسا نہ ہو تو پھر گویا ہم ہر قسم کی جدت کو اس دنیا سے محو کر دینا چاہتے ہیں جو فی الواقع ایک مراجعانہ کوشش ہے لیکن اس جگہ ایک باریکی قابل لحاظ ہے کسی بچے کے کیریکٹر کی تیاری میں پورا کنٹرول رکھنے کی قابلیت کو تسلیم کرنا جدا بات ہے اور اس کیریکٹر کی اچھی طرح رہبری کیے بغیر اسے اپنی مرضی کے مطابق بڑھے چلے جانے دینا دوسری بات ہے۔ بچہ کی طرف سے لاپرواہ ہونا جتنا بُرا ہے۔ اسی قدر بری کوشش ہے کہ اس کے دماغ میں بعض مردہ عقائد اور معینہ اصول ٹھونسنے کی کوشش کی جائے۔ جن کی اس کے روبرو کوئی زندہ مثال موجود نہیں۔ ممکن کیا اغلب ہے کہ جو تعلیم ان طریقوں پر دی جاتی ہے۔ وہی بہت سی زندگیوں کی تباہی کا موجب ہوتی ہے۔

ہپناٹزم سے یہ عجیب بات ثابت ہو چکی ہے کہ فرد انسانی پر کم و بیش حد تک اثر ڈالا جا سکتا ہے لیکن بچے کی طبیعت سب سے زیادہ بچپن میں ان مشورات کو قبول کرنے کے لائق ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عمر کے ابتدائی حصے میں جو تعلیم دی جاتی ہے وہ نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔

بچپن میں جو اثرات ہمارے ذہن نشین ہو جائیں۔ ان کا ہم پر اس قدر

غالب اثر ہوتا ہے کہ ایک ناقابل اندازہ حد تک ہماری زندگیوں میں بُرا یا بھلا اثر پیدا کرتے ہیں۔ یہ دائرہ اثر جس قدر وسیع ہوتا ہے۔ اس کا اندازہ حال میں ہی کیا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن لوگوں نے بگڑے ہوئے کیریکٹر (چال چلن) کو سدھارنے کا کام ہپناٹزم کی مدد سے یا اس کی مدد کے بغیر اپنے ذمے لیا ہے۔ انہیں ہمیشہ یہ بات محسوس ہوئی ہے کہ اس بگاڑ کی وجوہ بچپن کے نیم فراموش شدہ تجربات اور حافظوں میں تلاش کرنا چاہیئے۔

ان حالات میں ہم پھر ایک بار اس بات پر زور دیتے ہیں کہ جب مشورات کو بدرجہ انتہا تسلیم کیا جا سکتا ہے۔ بچہ پر دائمی اور گہرے اثرات ڈالے جائیں۔ اس عمر میں اگر موروثی عادات بد کی پورے طور پر نگرانی کی جائے اور قبل ازیں کہ وہ عادات بچہ پر کامل و اکمل کنٹرول حاصل کر لیں۔ صبر و استقلال کے ساتھ ان کی ترمیم و تنسیخ کی کوشش کی جائے تو آئندہ زندگی میں انسان بہت سے تلخ تجربات سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ چھوٹی عمر ہی وہ زمانہ ہے جب کہ عادات زندگی کو تیار کیا جاتا ہے۔ وہ عادات بعد میں ہماری راحت اور دوسروں کی تکلیف کے ازالہ کا موجب ثابت ہوتی ہیں۔

جن لوگوں کو بچہ کی تربیت سے واسطہ پڑتا ہے۔ وہ عام طور پر حیران رہ جایا کرتے ہیں کہ اوسط درجہ کا بچہ کس طرح بے خبری کی حالت میں باقاعدہ کھانے، باقاعدہ سونے اور وقت پر اجابت کا عادی ہو جاتا ہے۔ یہ عادات دراصل والدین کے مشورات ہی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ اسی طرح ہم اس بات پر زور دینا چاہتے ہیں کہ جب بچہ ذرا بڑا ہو تو ایسے ہی نیک مشورات کے ذریعے اس میں پابندی وقت، اطاعت گزاری اور بڑوں کے ادب و لحاظ کی عادات جاگزیں کی جا سکتی ہیں جو لوگ اس ابتدائی زمانہ میں بچے پر اچھے اثرات نہیں ڈالتے۔ وہ گویا بچہ کے لیے کانٹے بو رہے ہیں کیوں کہ اس کے لیے وہ وقت آنے والا ہے جب اسے یہی باتیں آہستہ آہستہ اور محنت کے ساتھ

اسلام کی تیرے والدین پر روحانی

تجربہ کے سخت اسکول میں سیکھنی پڑیں گی۔

ایک حد تک یہ صحیح ہے کہ ہم سب کے لیے تجربہ ہی بہترین استاد ہے لیکن تجربہ کے سبق اس صورت میں کس قدر آسان ہو جاتے ہیں۔ اگر ابتدائی اصول پہلے سے ہمارے اندر جاگزین ہو جائے۔ ہمارا کام دنیا میں کس قدر سہل ہو جائے۔ اگر ہم سفرِ زندگی شروع کرتے وقت محسوس کر لیں کہ ہم اور ہمارے معاملات ہی اس عالم کا مرکزی مقام نہیں ہیں۔ ہماری راحت اسی میں ہے کہ اپنے اندر استقامت پیدا کریں اور جن زندگیوں کا ہماری زندگی سے واسطہ پڑتا ہے۔ ان سب کے متعلق اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کریں۔

ابتدائی اثرات اور ابتدائی تعلیم کی عظیم قدر و قیمت پر اس قدر زور دینے کے بعد اب ہم بعض جزوی باتوں پر بحث کرنا چاہتے ہیں جن پر ہمارے خیال میں ابھی کافی زور نہیں دیا گیا ہے اور جو فی الحقیقت کسی کیریکٹر کو بلند اور مفید بنانے میں بیحد اہمیت رکھتی ہیں۔

اس ضمن میں سب سے بڑی اور ضروری بات یہ ہے کہ افعال بدنی کے متعلق ہر قسم کی ضروری واقفیت جوان ہوتے ہوئے لڑکوں اور لڑکیوں کو دی جائے تاکہ وہ آگے چل کر مرد یا عورت ہونے کے معنی سمجھ سکیں۔

یہ بات مشاہدہ میں آ چکی ہے کہ اس قسم کی موٹی موٹی واقفیت آسانی کے ساتھ اور قدرتی طور پر اس طرح دی جا سکتی ہے کہ بچے کے دل میں پودوں کے متعلق شوق پیدا کیا جائے اور اسے بتایا جائے کہ پودے کس طرح بڑھتے ہیں۔ اس کے بعد اس طرح پرندوں حیوانوں اور پھر انسانوں کے متعلق واقفیت بہم پہنچائی جائے۔ لازم ہے کہ اس قسم کی واقفیت ہر ایک بچے کو مہیا کی جائے اور بہتر ہو کہ اس فرض کو والدین سرانجام دیں یا اگر وہ ایسا نہ کر سکیں تو کسی اور قابل شخص سے ایسا کرائیں۔ اس قسم کی واقفیت اگر دانائی کے ساتھ مہیا کی جائے تو وہ بہترین تحفظ ہے۔

جوان ہوئے ہوئے لڑکی یا لڑکے کے متعلق عمل میں لایا جائے۔ اس کے نہ ہونے سے نہ صرف بہت سی ذی حس طبیعتوں کو خوفناک ذہنی تکلیف پہنچتی ہے بلکہ بہت سی زندگیاں اس چٹان پر آ کر پاش پاش ہو جاتی ہیں۔ وہ شخص پورا مسلح ہے جو سفرِ زندگی شروع کرتے وقت تخلیق کے اعلیٰ مقاصد جانتا ہو جو اپنے بدن کو روح کا مندر سمجھتا ہو۔ اپنی مردانگی کو خدا کا عطیہ سمجھتا ہو جسے وہ فضول ضائع کرنا پسند نہ کرے بلکہ اسے جان سے بھی عزیز رکھے۔ اس کے عروج و زوال کو انسانیت کے عروج و زوال سے وابستہ سمجھے۔ دوسری بات یہ ہے کہ شباب کی عمر میں بچوں کے اندر مذہب کا ایک وسیع اور ہمدردانہ خیال پیدا کر دیا جائے تاکہ وہ محسوس کریں کہ آپس کا اتحاد اہم ترین امر ہے اور فروعی اختلافات محض ناچیز ہیں۔ اہم ترین مدعا یہ سمجھنا چاہیئے کہ ہر ایک روحِ انسانی کا طرزِ عمل نیکی صداقت اور خوبی کے متعلق کیا ہے۔ اس میں ان کے انفرادی عقائد سے سروکار نہیں بلکہ تمام افعال سے تعلق ہے۔ چاہے وہ کتنا ہی حقیر اور ناچیز ہو۔ محض اصولاً بنی نوعِ انسان سے محبت کرنا خاک فائدہ پیدا نہیں کر سکتا اور اس وقت تک اس کا عملی طور پر کوئی بھی نتیجہ نہیں نکل سکتا جب تک کہ اس تھیوری کو لطف و کرم کے افعال کا جامہ نہ پہنایا جائے۔

راستی، صداقت اور اخلاقی دلیری یہ تین بے حد خوشنما پھول ہیں جو اس دنیا میں پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس سے زیادہ ہم نہیں سمجھتے ان کی کیا تعریف کی جا سکتی ہے بچے کے دل میں جہاں تک ہو سکے اس بات کا یقین قائم کر دیں کہ ہماری روحانی عظمت کا اظہار سب سے زیادہ اس وقت ہوتا ہے جب ہم اٹھ کر کھڑے ہو جاتے اور کہتے ہیں کہ ہاں صاحب مجھ سے غلطی ہوئی اور اس کے تمام نتائج کے لیے اپنے آپ کو ذمہ دار قرار دیتا ہوں اگر ایسا نہ کیا جائے تو ہمارے اندر اخلاقی ترقی کبھی پیدا نہیں ہو سکتی۔ اپنے آپ کو اپنی اصلی صورت میں پہچاننے کی جرأت ہونی چاہیئے کہ وہ ان تمام پابندیوں

کو دور کر دے جو اس کے افعال و خیالات میں حارج ہوں۔ اس غلط عزت کے مردہ خیال کو دور پھینک دے جو برائی کرنے میں خوش ہوتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس قدم سے ڈرتا ہے جو اس کی اصلیت ظاہر کرنے والا ہو۔

سب سے بڑھ کر ابتدائی تعلیم میں ہمیں زیادہ سے زیادہ زور مادہ عفو پیدا کرنے پر دینا چاہیئے۔ اس قسم کی معافی نہیں جو ہم مجبوراً رنجیدگی کی حالت میں دیں بلکہ وہ معافی جو آسمان سے گرنے والی شبنم کی طرح ہے۔ وہ معافی جو کھلے دل سے زیادہ سے زیادہ دی جائے۔

مرچو
اے ماں کی دعا جو والدین پر ہو ..... آمین

ذاتی تعلیم

گزشتہ صفحات میں ہم دیکھا چکے ہیں کہ اب ذہنی علاج کی بدولت چاہے اس میں ہپناٹزم سے مدد لی جائے یا نہ لی جائے۔ طبی طریق علاج میں کس قدر تغیر واقع ہو چکا ہے۔ کس طرح اس کی بدولت اکثر امراض کی ابتدا پر روشنی پڑتی ہے۔ اطبا کے ہاتھ میں بیماریوں کے علاج کا ایک اور طریقہ آ چکا ہے۔ اس علم کی بدولت جو ہمیں اس بارے میں حاصل ہو چکا ہے چال چلن کو تبدیل کیا جا سکتا ہے بُری عادات کو چھڑایا جا سکتا ہے۔ باقاعدہ اور باضابطہ زندگی کو تیار کیا جا سکتا ہے۔ اب ہمیں اپنی توجہ اس معاملے کی طرف دینے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ کس حد تک اس سے ذاتی تعلیم میں کام لیا جا سکتا ہے۔ جب تک کوئی شخص پہلے اپنے چال چلن کے نقائص کو محسوس اور معلوم نہ کر چکا ہو وہ دوسروں کے چال چلن میں تبدیلی پیدا کرنے کا کیا اہتمام کر سکتا ہے۔ انسان کو لازم ہے کہ وہ اپنے نقائص کو معلوم کر کے نہ صرف ان کا تدارک کرے بلکہ اپنے لیے ایک متوازی بہتر چال چلن اختیار کرے جس طرح وہ دوسروں کے لیے چاہتا ہے۔ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ انسان کا کیریکٹر اس کے اختیار سے باہر ہوتا ہے۔ وہ ایک پیدائشی چیز ہے جو بری ہو یا بھلی قبر تک اس کا ساتھ دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ لوگ اس خیال کو پیش نظر رکھ کر یوں کہا کرتے ہیں۔ "میرا مزاج سدا سے گرم ہے"۔

"میرے اعصاب ہمیشہ بے قابو ہو جاتے ہیں"۔

"میں جو شیلا ہوں اور ابتدا ہی سے ایسا چلا آتا ہوں"۔

لوگ ان الفاظ کو اس طرح زبان سے نکالتے ہیں گویا ان باتوں کو تسلیم کرنے کے لیے بالکل پابند ہیں۔ اس کے علاوہ ان کے طرزِ عمل سے دوسروں کو جو نقصان پہنچتا ہے وہ ان الفاظ کے ذریعے اپنے آپ کو اس کی ذمہ داری سے بری الذمہ قرار دینا چاہتے ہیں۔ جب ایسے لوگوں کو بتایا جاتا ہے کہ انسان کی ذاتی تعلیم ایک ایسے طریقے پر ممکن ہے کہ یہ نقائص دور ہو جائیں تو وہ اس کو دائرہ امکان سے خارج سمجھتے ہیں۔ ان کے نزدیک یہ ایک مبہم اور لایعنی سی چیز ہے جسے قابلِ عمل نہیں سمجھا جا سکتا۔

باوجود ان باتوں کے ذاتی تعلیم کا مسئلہ بہت بڑی اہمیت رکھتا ہے کیوں کہ راحتِ انسانی کا سارا سوال اسی سے وابستہ ہے۔ ہر ایک انسان یہی چاہتا ہے کہ وہ خوشی حاصل کرے۔ چاہے یہ خواہش لفظوں میں ظاہر کی جائے یا اسے صرف محسوس کیا جائے۔ اس حصولِ راحت کی تلاش میں ہم مختلف طریقوں پر چلتے ہیں لیکن بہت کم ہیں جو اس تلاش سے کامیاب واپس آتے ہیں۔ ہم میں سے بہتیرے ایسے ہیں جو ابسن کی کتاب DOLL'S HOUSE کی نورا کی طرح ایک دن محسوس کرتے ہیں کہ ہم نے خوشی تو حاصل کی مگر راحت حاصل نہ ہو سکی۔ ہمارے لیے بہتر ہوگا کہ نورا کی طرح ہم بھی یقینی طور پر سمجھ لیں کہ راحت صرف اسی صورت میں ممکن ہے جب ہم از سرِ نو ذاتی تعلیم کے دشوار گزار اور خار دار راستہ پر قدم رکھیں۔ یہ وہ مرحلہ ہے جو اخیر تک نہایت کٹھن اور مشکل ہے۔ زندگی اس راحت کے لیے غیر مطابق نظر آتی ہے جو دنیاوی کاموں یا خانگی خوشیوں میں پائی جا سکتی ہے اور جسے حاصل کرنے اور اسے قائم رکھنے پر ہم اپنا سب کچھ خطرہ میں ڈال دیتے ہیں۔ ممکن ہے قسمت اپنے ایک وار سے اس دنیاوی کامیابی کو ملیا میٹ کر دے جو کل تک بالکل اپنی تھی۔ ممکن ہے وہ خوشی کے پیالے کو جو ہمارے لبوں تک پہنچ چکا ہو چھین کر پھینک دے یا خانگی زندگی میں غم کے بادل پیدا کر دے۔ ہم اپنی راحت کے فقدان پر رنج و الم کے آنسو بہاتے رہ جائیں

اگر ہم چند منٹ کے لیے تامل کر کے غور کریں تو محسوس کریں گے (اور ہمیں یہ بات سچ معلوم ہوتی ہے) کہ بہت سی تکالیف جو ہم برداشت کرتے ہیں۔ وہ خود ہماری ہی پیدا کردہ ہیں۔

حالانکہ اس کے لیے ہم کبھی اپنی بدنصیبی کو کوستے ہیں کبھی اپنے مزاج کو اور کبھی اپنے نواحی حالات کو کبھی اپنی بدقسمتی کو اور کبھی اور باتوں کو۔ فی الحقیقت ہماری غیر پابند انتظام ذات کا ہوتا ہے۔ ہمیں یہ بات نظر آتی ہے کہ اگر ہمارے نواحی حالات اور ہمارا کام اس سے جداگانہ ہوتا تو ہم ضرور خوش ہوتے لیکن اس بات کو بھول جاتے ہیں کہ ہمارے نواحی حالات بہت بڑی حد تک خود ہمارے پیدا کردہ ہیں جنہیں ہم جہاں جائیں ساتھ لے جاتے ہیں مگر اس سے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوشی یا غمی جو ہمیں حاصل ہوتی ہے۔ اس کا تعلق چونکہ ان نواحی حالات ہی سے ہے۔ اس لیے وہ ہمارے ساتھ ساتھ رہتے ہیں۔ اگر اس سے ہمیں کوئی تکلیف پہنچتی تو ایک بات تھی مگر زیادہ مصیبت تو یہ ہے کہ جن سے ہمارا روزانہ واسطہ پڑتا ہے۔ انہیں اور بھی تکلیف ہوتی ہے۔ کسی بھی شخص کی زندگی کی حالتیں اس قدر غیر یقینی ہیں جسے ہم راحت سمجھتے ہیں۔ اس کی بنیاد بالکل غیر استوار ہے۔ چونکہ اپنے لیے ہر قسم کی بدمزگی ہم خود پیدا کرتے ہیں۔ اس لیے اگر ہم سمجھدار اور دوراندیش ہوں تو ہمارے لیے بہتر طرزِ عمل یہ ہو سکتا ہے کہ ان امور کی طرف پورے طور پر توجہ دیں۔ اور اپنی ذاتی تعلیم کا کام شروع کر کے اپنے اندر ان صفات کو پیدا کریں جو ہمارے رٹے رٹائے کام دیں۔ ہر ایسے نقص کی ترمیم و تنسیخ کریں جو ہماری پہلے ہی مشکل بسر ہونے والی زندگی میں اور بھی زیادہ مشکلات پیدا کر رہا ہو۔ ہمارے لیے راحت حاصل کرنے کا بس یہی ایک ذریعہ ہے۔ ایسی راحت جو خود ہمارے اندر خفیہ طور پر موجود ہے۔ ایسی راحت جس کی مدد سے ہم زندگی کی ناکامیوں اور [illegible] کا زیادہ تحمل کے ساتھ مقابلہ کر سکتے ہیں جس کا اظہار دوسروں کے لیے موزوں بن سکے حصولِ راحت کے یہ طریقے خود غرضانہ

یا خود پسندانہ بھی قرار نہیں دیے جا سکتے۔ کیوں کہ انفرادی ترقی ہی قومی ترقی کی جان ہے جو بات ایک زندگی میں زیادہ خوشی پیدا کرتی ہے وہ لاتعداد دوسری زندگیوں کی تکالیف میں تخفیف کا موجب ثابت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ جب ایک شخص نیک راستی اور صفات حسنہ پر عمل کرتا ہے تو اس کے اندر ایک عظیم تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی زندگی کا وہ حصہ قابل قدر سمجھا جانے لگتا ہے جو دوسروں کی خدمت میں بسر ہوا ہے۔

صاف لفظوں میں ذاتی تعلیم سے مراد اپنے کیریکٹر (چال چلن) کی [illegible] ہے اور اس میں کچھ شک نہیں کہ چال چلن کی تیاری زندگی کا اہم ترین کام ہے اگر ہم زندگی کے بحر ناہموار اور طوفانی پانیوں پر سفر کرنے سے پہلے اخلاقی جہاز رانی کے اصول سیکھنے پر کچھ بھی توجہ نہ دیں تو ہم اس شخص سے کچھ کم بے وقوف قرار نہ دیے جائیں گے جو فن جہاز رانی کا ذرا سا علم لیے بغیر بحر اوقیانوس کو عبور کرنے کی ٹھانے۔ لوگ ایسے شخص کو دیوانہ ہی کہیں گے۔ لیکن تعجب ہے کہ ذاتی تعلیم کے معاملے میں ہم میں سے بیہوقوں کی یہی حالت ہے کہ وہ اپنی اس حالت کو محسوس نہیں کرتے۔ خوش نصیب ہیں وہ لوگ جو اس علم کو اس وقت سے پہلے سیکھ لیتے ہیں جب کہ ان کی کشتی ابھی کسی چٹان سے ٹکرا کر پاش پاش نہیں ہوئی ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیریکٹر (چال چلن) کیا ہے؟ جس کا حصول ذاتی تعلیم کی تمام کوششوں کا انتہائی مدعا ہے۔ اگر ہم اس یونانی لفظ کے معنی پر غور کریں جس سے لفظ کیریکٹر نکلا ہے تو ہمیں فوراً اس کے معنی کا پتہ مل جائے۔ کیوں کہ اس زبان میں اس لفظ کا مطلب کسی ایک نقش کیے ہوئے نشان سے ہوتا ہے جیسا کسی سکہ کا نشان ہو۔ ایک امریکن مصنف کا قول ہے کہ کیریکٹر کسی شخص کے زمانہ ماضی کا نمونہ اور زمانہ مستقبل کی پیشگوئی کرتا ہے۔

ان تعریفوں سے ہمیں اندازہ ہوتا ہے کہ زندگی میں اپنے طرز عمل مشکلات اور مصائب کے زمانے میں اپنے کام کرنے کے طریقوں سے ہم اپنے اوپر ایک قسم کی مہر لگا لیتے

ہیں جو دوسروں کو نظر آتی رہتی ہے۔ اسی کا نام کیریکٹر ہے مگر اس سے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ کیریکٹر کوئی ایسی چیز ہے جو ہمیشہ معین اور قائم رہتی ہے۔ کہ اس میں دن بدن تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ ساعت بہ ساعت اور لحہ بہ لحہ نامعلوم تبدیلیاں واقع ہوتی رہتی ہیں کیوں کہ قدرت کا قانون یہی ہے کہ ہر شئے میں تبدیلی کا سلسلہ جاری ہے۔ اس لیے اس قانون کی ہی بدولت ہم امید اور اعتماد کے ساتھ ذاتی تعلیم کے امکان پر زور دے رہے ہیں۔ حیوانی اور انسانی زندگیوں میں تبدیلی کا یہ قانون یکساں طور پر موجود نظر آتا ہے۔ گو یہ تبدیلیاں زیادہ تر تدریجی ہوتی ہیں۔ تاہم بعض ایسی بھی دیکھنے میں آتی ہیں جن کا یکایک ظہور پذیر ہونا ہمیں حیرت زدہ کر دیتا ہے مگر ان کا یہ فوری ظہور محض نمائشی ہوتا ہے۔ کیوں کہ کوئی فوری تبدیلی دراصل ان تبدیلیوں کے سلسلے کی تبدیلیاں ہیں۔ جو نامعلوم طور پر غیر معین عرصہ سے چلی آ رہی ہوں چونکہ اس جگہ ہمیں صرف انفرادی زندگیوں پر بحث کرنا مطلوب ہے۔ اس لیے ہم حیوانی زندگی اور فطرت کی تبدیلیوں پر رائے زنی نہ کریں گے۔ مگر ان کا مطالعہ بجائے خود نہایت دلفریب ہے۔ اس جگہ سرسری طور پر صرف ایک دو مثالیں بیان کی جائیں گی۔ کامیاب ترقی کا وہ عجیب سبق جو NAUTILUS (ایک قسم کی سیپ دار سمندری مچھلی) کی داستان ہستی میں پایا جاتا ہے جو ہر سال اپنے پرانے مکان کو چھوڑ کر نئے میں چلی جاتی ہے۔ جس کی مثال پیش نظر رکھ کر شرلاک ہومس نے اپنی کتاب CHAMBERED NAUTILUS لکھی تھی لیکن سب سے حیرت انگیز تبدیلی جو ہے فلائی MAYFLY یعنی ایک قسم کی تتلی میں معجزانہ طریق پر پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی کیفیت ایڈورڈ کارپینٹر نے نہایت پُر لطف پیرایہ میں لکھی ہے۔ آنکھ جھپکنے میں یہ بھورے رنگ کا چھلکے دار جانور جو دیکھنے میں بھدا اور چلنے میں سست ہوتا ہے جو بہتی ہوئی ندیوں کی تہ میں چلتا یا کناروں پر سوراخ بنا کر رہتا ہے۔ اپنی فطرتی زنجیر کو توڑ کر اور اپنے چھلکے دار بدن کو چھوڑ کر ہوا میں اس طرح اڑ جاتا ہے جیسے وہ ایک چھوٹی خوش نما پری ہو جس کے موتی کے سے رنگ

اور یاقوت سے بنے ہوئے پُر ہوتے ہیں۔ یہ سب تبدیلیاں ہر چند کہ حیرت انگیز ہیں۔ تاہم موسم بہار میں شگوفوں کے کھلنے سے بڑھ کر اور کیا معجزہ حیرت انگیز ہو سکتا ہے۔

خود انسانی زندگی میں بھی جو تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں وہ کچھ کم حیرت انگیز اور دلچسپ نہیں ہیں۔ مثلاً تخم کا جنین کی صورت اختیار کر کے رفتہ رفتہ بچہ بننا۔ اس کے بعد بالیدگی حاصل کرنا۔ ایسے ہی شیر خواری کے زمانے سے لے کر بڑھاپے تک انسان کا مختلف ارتقائی مراحل میں سے گزرنا اور بعض اوقات فوراً انتہائی حالتوں میں سے گذر جانا۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ہمارے بدنوں میں زوال و تجدید کے مشترکہ عمل کی بدولت دن رات تبدیلی واقع ہو رہی ہے۔ صبح کو جب ہم بیدار ہوتے ہیں تو شب گذشتہ کی نیند ہمارے اندر حیرت انگیز تبدیلی پیدا کر چکی ہوتی ہے۔ ہمارے معیار زندگی میں بھی سال بسال ترمیم ہوتی رہتی ہے۔ کیوں کہ جوں جوں ہم زندگی کی دوڑ میں قدم آگے رکھتے ہیں۔ زیادہ وسیع اور لا انتہا خفیہ امکانات ہمارے پیش نظر آتے ہیں۔

بعض موقعے اس قسم کے بھی پیش آتے ہیں جو کہ ہماری زندگی میں انقلاب عظیم پیدا کر دیتے ہیں۔ ہم یہ کہنے کی جرأت کر سکتے ہیں کہ ہم میں سے اکثر جس روز سے محسوس کرنے اس سے بہت زیادہ درجہ تک یہ بات ہمارے اختیار میں ہے کہ ان مختلف ارتقائی عملوں کو اپنی منشا کے مطابق ظہور میں لایا جائے۔ جب کوئی نازک موقع پیش آئے۔ تو ہم اس پر حاوی ہو سکیں۔ اس طرح اپنے کیریکٹر کو اس سے زیادہ استوار اور پائیدار بنا سکیں جیسا کہ وہ شروع میں تھا۔ یہ ہمارا اپنا فرض ہے کہ ہم دلیری سے اس کام کو اپنے ذمے لیں یعنی اپنی تعلیم کے اس کار عظیم کو جس میں نہ صرف ہما بنی نوع انسان کا بھی بھلا ہے کیوں کہ اس فرض کی کوتاہی سے ہماری نسبت انہیں اور بھی زیادہ تکلیف پہنچتی ہے۔

صحت مند اور خوش آئند زندگی کی کلید خود پر کنٹرول ہے ایسا کنٹرول جو ہر کام میں برتا جائے۔ اپنی زندگیوں اپنے خیالات اپنے جذبات اور افعال کا کنٹرول ہمارے خیالات

پیدا ہونے سے پہلے خیالات کو زیر اقتدار لانا لازمی ہے۔

اس جگہ ہمارے پاس اس قدر گنجائش نہیں کہ کسی کام کو عزم یا خوشی سے کرنے کے نازک امتیازات پر بحث کریں یا یہ بتلائیں کہ خاص حالات میں ہم اپنی مرضی سے کام کرتے ہیں یا بعض زبردست طاقتیں ہمیں اس طرف رجوع کرتی ہیں گو ہمیں دھوکا رہتا ہے کہ ہم اپنی مرضی سے ایسا کر رہے ہیں۔

ہم اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ ہر قسم کی تعلیم کا مدعا ئے خاص یہ ہے کہ ہمارے اندر نیکی و راستی اور صفات حسنہ کے متعلق بے حد جوش پیدا ہو تاکہ وہ اپنی متضاد قوت سے ہمیں اوپر کی طرف ادنیٰ مقاصد سے دور لے جائے تاہم اکثر لوگوں کو یہ بات عجیب معلوم ہوگی کہ باوجود اس جوش عظیم کے بسا اوقات ——— ہماری زبان سے نکل جاتا ہے جو نیکی میں کرنا چاہتا ہوں۔ وہ تو مجھ سے ہوتی نہیں اور جو بدی میں نہیں کرنا چاہتا وہ مجھ سے سرزد ہو جاتی ہے جب ہم اس بات کو محسوس کرتے ہیں کہ خیالات، جذبات و افعال کا اقتدار ایک ایسی چیز ہے کہ اس کے متعلق محض ظاہری شوق کچھ نہیں کر سکتا ہے اگر ہمیں سنجیدہ طور پر نیک راستی اور صفات حسنہ پر عمل کرنے کا شوق ہو تو ہمیں اسے روزانہ عمل میں لانا چاہیئے۔ اس سے بھی بڑھ کر جب ہم اس کام کی مشکلات کو پیش نظر رکھیں تو ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ شوق کے ساتھ ساتھ روزانہ زندگی میں قوت ارادی کا اجتماع بھی ہونا چاہیئے کس قدر عجیب بات ہے کہ ہم پیانو بجانا سیکھنے لگیں یا کسی نئی زبان یا نئے علم کو سیکھنا چاہیں۔ اس وقت یہ محسوس کرتے ہیں کہ مستقل طور پر روزانہ مشق ضروری ہوگی مگر خیالات کو زیر اقتدار لانے کا کام جو ان سے زیادہ مشکل اور دشوار بھی ہے۔ اس کے متعلق ہم امید رکھتے ہیں کہ وہ ہمیں خود بخود آجائے گا۔

اس سے پہلے کسی باب میں ہم ان اثرات عظیم کا ذکر کر چکے ہیں جو خیالات کی

بدولت پیدا ہو کر موجبِ امراض ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن خیالات کا اثر انسان کے دل میں خوشی یا افسردگی پیدا کرنے کے معاملے میں یکساں ہے۔ ہم میں سے کثیر تعداد میں لوگ ایسے ہیں جو اپنے خیالات پر قابو نہ رکھنے کے باعث ہمیشہ کے لیے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آئے دن افسردہ حالت میں رہتے ہیں۔ ان کے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان کے دماغ میں عارضی یا دائمی فتور پیدا ہو جاتا ہے۔ ہمارے اندر خیالات کو قابو میں نہ رکھنے کے باعث اندیشے اور تردّدات پیدا ہو جاتے ہیں۔ کسی کو اپنی ذات کی فکر لگی ہوئی ہے کسی کو اپنی جان کی کسی کو آئندہ زمانہ کی، کسی کو موت کی۔ کئی تو ایسے جو دوسروں کے غم میں گھلے جاتے ہیں۔ کوئی عام رائے سے ڈرتا ہے کوئی قائم شدہ اصولوں کی خلاف ورزی کرنے میں خوف کھاتا ہے۔ ہم ہر وقت بہت سے ایسے اندیشوں اور تفکرات کے خوف میں رہتے ہیں جو کبھی ظہور میں ہی نہیں آتے۔ ہم ایسی باتوں پر کڑھ کڑھ کر اپنے آپ کو بھسم کرتے ہیں جن میں کسی قسم کی تبدیلی واقع نہیں ہو سکتی۔ ہر ہر قدم پر اپنے اوپر رحم کر کے ہم اپنی تکلیفوں کو اور بھی دوبالا کرتے ہیں۔

یہ بھی غنیمت ہے کہ زندگی کی بہت سی حقیقی مشکلات ہمیں یکایک پیش آجاتی ہیں۔ اور ہمیں ان کے متعلق پہلے سے غور و فکر کا موقع ہی نہیں ملتا کہ اس میں کچھ شک نہیں کہ دن بھر مختلف قسم کے خیالات ہماری مرضی کے خلاف ہمارے دل میں پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم اس امر میں مختار نہیں کہ ایک ہی خیال کو سوچیں اور دوسرے کو نہ سوچیں تاہم اس کے ساتھ یہ بھی صحیح ہے کہ اگر دائمی اور نہ رکنے والی مشق جاری رکھی جائے تو رفتہ رفتہ ہم اپنے خیالات کو دل سے نکالنے میں مختار ہو جاتے ہیں۔

اس بات پر جہاں تک زور دیا جائے کم ہے کہ ہمارے خیالات ہی خوشی یا غم پیدا کرتے ہیں۔

اس سے بھی بڑھ کر اس بات کی ضرورت ہے کہ ہر شخص مستقل اور دائمی کوشش

سے خیالات کو قابو میں لائے۔ وقت، قوت اور شوق کا تھوڑا حصہ اس کام پر بھی صرف کیا جائے جو زیادہ تر ان مشاغل میں صرف کیا جاتا ہے جن کا فنِ معاشرت اور حصولِ راحت سے بہت کم تعلق ہوتا ہے۔

خیالات کو قابو میں رکھنے کے معاملہ میں بہت کچھ مدد اس طرح پر حاصل ہو سکتی ہے کہ زندگی کے متعلق ہم اپنے نقطۂ خیالات کو بدل لیں اور اس امر کو محسوس کریں کہ اکثر اوقات نقطۂ خیال کی تبدیلی خیالات کو ان کے زہر اور رنج سے پاک کر دیتی ہے جس کے بعد ان کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔ اگر کسی ٹرین یا جہاز کو حادثہ پیش آئے تو صرف افسوس کرنے ہی پر اکتفا نہیں کیا جاتا۔ بلکہ اس مطلب کے لیے تحقیقات بھی کی جاتی ہے کہ آئندہ کے لیے زیادہ تحفظ کا انتظام کیا جا سکے۔ یہی حال حوادثِ زندگی کا ہے۔ چاہے وہ گزر چکے ہوں یا ہمیں ان کی توقع ہو۔ اگر ہم اپنے نقطۂ خیال میں اس قسم کی تبدیلی پیدا کر لیں کہ نفس اپنی ذات کو بالاتر نہ سمجھیں تو ہمیں اس بارے میں بہت کچھ آسانی اور امداد حاصل ہو سکتی ہے۔

سب سے بڑا تحفظ جو اس معاملہ میں برتا جا سکتا ہے یہ ہے کہ حد بندیوں کو منظور اور مصالحتی کوششوں کو تسلیم کیا جائے۔ کیونکہ زندگی اول سے آخر تک ایک مصالحت ہی ہے۔ ہم میں سے بہتیرے اپنی عمر میں فضول شوق کے تعاقب میں جس کا کوئی وجود ہی نہیں ضائع کر دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ میں ایسا بنوں کہ سب سے بڑھ جاؤں۔ بہتیرے ایسے ہیں جو دنیا کے انتہائی سطح پر نظر ڈالتے ہیں اور قریب میں جو لطف ہے۔ اس سے محروم رہ جاتے ہیں۔ وہ لوگ خوش نصیب ہیں جو وقت پر سمجھ لیتے ہیں کہ زندگی ایک مصالحت ہے اور اس سے بڑھ کر جو بخوشی ایسا سمجھتے ہیں۔ کیونکہ ایسا کرنے میں وہ بہت سے رنج و محن سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایسا کرنے میں وہ بہت سے ایسے دروازے کھول لیتے ہیں جو بصورت دیگر بند رہتے ہیں اور قوتی سے کام لے کر اس مصالحت کو کامیاب بناتے ہیں۔

حوادثِ زندگی کے خلاف ایک اور بے نظیر تحفظ یہ اعتقاد ہے کہ ہمارا مزاج

ہی ہمیں تکلیف دیتا ہے۔ نیز یہ کہ ہمارے مزاج میں ترمیم ہونا ممکن ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ ہم حوصلہ کر کے اس بات کا ارادہ کر لیں کہ ہم ایسی ترمیم کر کے چھوڑیں گے۔ چاہے یہ کام بادی النظر میں کتنا بھی مشکل اور دشوار ہو۔

اس کے ساتھ ہی اس صداقت کو سیکھنا بے حد ضروری ہے کہ تکلیف کا مقابلہ اگر عزم و استقلال سے کیا جائے تو اس کی بدولت ہمارے اندر حیرت انگیز اصلاحات عمل میں آسکتی ہیں۔ پھر اس تکلیف ہی کی بدولت ہمیں بہت سے بند دروازوں کی کنجیاں مل جاتی ہیں اور ہماری زندگی میں حیرت انگیز طاقت اور وقار پیدا ہو جاتا ہے۔

آخر میں یہ بات بھی قابلِ ذکر ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگ اس امر کو تسلیم کرنے سے انکار کرتے ہیں کہ چاہے ہم کتنی بھی خواہش کریں۔ ہم محض اپنی خاطر زندگی بسر نہیں کر سکتے اور یہ کہ عہد سے لے کر لحد تک ہمارا سینکڑوں دوسرے لوگوں کی جانوں سے واسطہ اور ان پر اثر پڑتا ہے۔ ان حالات میں ہم اپنے خیالات اور افعال کے لیے ایک وسیع علاقہ کے اندر ذمہ دار ہوتے ہیں۔ یہ ذمہ داری محض ایک مبہم تھیوری کی صورت میں نہیں ہے بلکہ اس کا تعلق ہمارے ہر ایک خیال اور ہر ایک فعل سے ہے جسے ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں سوچتے یا کرتے ہیں۔

چونکہ خیالات ہی افعال کی بنیاد ہیں۔ اس لیے ہم نے خیالات کو قابو میں لانے کے مسئلے پر بہت تفصیل کے ساتھ بحث کی ہے مگر اس جگہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ چند الفاظ میں روزانہ زندگی کے دوران عادت کی تیاری کے ذریعے اپنی ذات پر اقتدار رکھنے اور قوتِ ارادی سے کام لینے کے سوال پر بھی کسی قدر بحث کی جائے۔ ہم میں سے اکثر ذاتی تجربہ کی بنا پر اس بات کو محسوس کرتے ہیں کہ ہم اپنی عادات کی تیاری کا کام خود ان ہی پر چھوڑ دیتے ہیں اور ان کے وجود سے اول مرتبہ اس وقت واقف ہوتے ہیں۔ جب کہ وہ ہماری روزانہ زندگی میں خوش گوار یا ناخوش گوار طریقے پر ظاہر ہوتی ہیں۔ عام طور پر لوگوں کو کہتے سنا ہو

ہوگا: "میری ایسا کرنے کی کچھ عادت ہی ہو گئی ہے۔" یہ کوئی نہیں کہتا کہ "میں نے ایسا کرنے کی عادت ڈال لی ہے"۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جس طرح عادات، خیالات کا نتیجہ ہیں ویسے ہی کیریکٹر عادات کی بناء پر تیار ہوتے ہیں۔ خیالات پر قابو رکھنے کی ضرورت سب سے زیادہ اس وقت محسوس ہوتی ہے جب ہم مشوراتِ ذاتی کے مسئلے پر غور کرتے ہیں۔ ہم بیان کر چکے ہیں کہ مشورہ ذاتی سے مراد ہر ایسے مشورے سے ہے جو ہم اپنے آپ کو نیم خبری یا باخبری کی حالت میں دیں۔ بیان کیا گیا ہے کہ ہم میں سے اکثر پر مشوراتِ ذاتی بہت بڑی حد تک غالب ہوتے ہیں۔

ایسا ہونا محسوس نہیں کیا جاتا ہے اور نہ یہ محسوس کیا جاتا ہے کہ ہم خود اس پر غالب آکر معاملہ کو الٹ سکتے ہیں۔ اور اپنے آپ کو اس قسم کے مشورات دے سکتے ہیں جو صحت بخش اور خوش گوار ہوں۔

آیئے ہم صاف دلی کے ساتھ غور کریں کہ مضر ذاتی مشورات ہم پر کس حد تک غالب ہیں۔ جب ہمیں اپنے اندر کوئی ایسا نیا مضر ذاتی مشورہ نظر آئے تو دل کھول کر ہنسیں کیونکہ اس سے بڑھ کر صحت بخش ورزش اور کوئی نہیں۔ اس کے بعد ہمارا فرض ہونا چاہیئے کہ نہ صرف اپنے آپ کو اس سے برعکس مشورات دیں۔ بلکہ ہر روز صبح کے وقت اپنے آپ کو اس قسم کی طاقت بخش اور خوش گوار خیالات سمجھائیں جو دن بھر ہم پر غالب رہیں۔ ایسا کرنے سے ہمیں محسوس ہوگا کہ نہ صرف دل اور بدن پر اختیار عظیم رکھنا ہمارے احاطہ امکان میں ہے بلکہ ہم اپنے آپ کو بہت سی ایسی باتوں کا عادی کر سکتے ہیں جنہیں ہم پہلے اپنی طاقت سے خارج سمجھتے تھے۔ بہت سے لوگوں کے لیے یہ ایک بالکل نئی اور عجیب بات ہے کہ اگر کسی شخص کو اچھی طرح نیند نہ آتی ہو تو وہ اپنے آپ کو نیند کے لیے سوچنے کا عادی بنا سکتا ہے لیکن ہم سابقہ صفحات میں ثابت کر چکے ہیں کہ اگر کوئی شخص ایسا کرنے سے قاصر ہے تو اس کی وجہ اکثر یہ ہوتی ہے کہ وہ ان قوتوں سے کام نہیں لیتا جو اسے حاصل ہیں۔

اس طرح ہمارا یہ بھی اعتقاد ہے کہ اگر قوتِ ارادی سے کام لیا جائے اور روحانی قوتی کو زیادہ کام میں لایا جائے تو ہر اک سمجھدار مرد و عورت کے لیے ممکن ہے کہ وہ کیریکٹر (چال چلن) کے نقائص دور کر کے اس قسم کی صفات حاصل کر سکے جن کی اس میں کمی ہے اور جنہیں حاصل کرنے کا اسے شوق ہے۔ ہمیں اس بات کا یقین ہے کہ اس مطلب کے لیے نہ صرف نیکی، صداقت اور صفاتِ حسنہ پر اعتماد کرنا بلکہ ان کے حصول کا شوق ضروری ہے۔ دائمی شوق اور کوشش جس سے کام لے کر ہم کسی نئے علم نئے ہنر یا نئے کھیل کو سیکھتے ہیں۔ اس جدوجہد میں کامیابی کا دارومدار انفرادی کیریکٹر پر ہے۔ کیوں کہ جو بات ایک شخص کی کمزوری میں داخل ہے۔ وہی دوسرے کی طاقت میں شامل سمجھی جاتی ہے۔

ہماری خوش نصیبی ہے کہ جب نیک صفات پیدا کرنے کی کوشش شروع کرتے ہیں تو ہر بار ہم اس نئے کام کو ایک خاص طریقے پر سرانجام دیتے ہیں۔ آئندہ اسے اسی طریقے پر سرانجام دینا زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔ پس اگر ایک موقع پر میں کوئی ایسی بات زبان سے نہ نکالوں جس کا زبان سے ادا کرنا نامناسب ہے تو اس کے بعد ہر بار ایسا کرنے میں بہت زیادہ آسانی پیدا ہوتی جائے گی۔ اگر ایک بار میں قول و فعل کی پابندیوں کو دور کر دوں اور راست خیالات، سوچوں اور راستی کے افعال کروں تو وہ سب پابندیاں تھوڑی ہی دنوں میں دور ہو جائیں گی اور میں پورے طور پر آزاد ہو جاؤں گا۔ اگر کسی ایسے موقع پر جب مجھے آنسو بہانے چاہئیں۔ پوری کوشش کر کے مسکراؤں تو یہ بات میری فطرت میں داخل ہو جائے گی کہ اپنے ذاتی رنج پر دوسروں کی خوشی کو مقدم سمجھوں۔

آج کل کتابوں کا جو سلسلہ قیامِ صحت کے متعلق شائع ہوا ہے اس میں اس بات پر سب سے زیادہ زور دیا گیا ہے کہ اجتماعِ خیالات کے ذریعے ہم بہت سی ایسی باتیں کر سکتے ہیں جن کی ہمیں خواہش ہے۔ جوں جوں ہم ان پر اپنے خیالات مرکوز کرتے ہیں وہ

ہماری طرف کھینچی چلی آتی ہیں۔ ہمارے خیالات میں یہ بات بہت بڑی حد تک صحیح ہے اور کم از کم اس میں کچھ شبہ نہیں کہ جب تک پوری توجہ مرکوز نہ کی جائے۔ کوئی کام یا بات سرانجام نہیں پا سکتی۔ جن تبدیلیوں کو ہم ظہور میں لانا چاہتے ہیں ان پر روزمرہ اپنے خیالات کو مرکوز کر کے ہی ہم رفتہ رفتہ ان خیالات کو افعال کی صورت میں لانے لگتے ہیں۔ مانا کہ جدوجہد عظیم ہے اور اس کا سلسلہ قبر تک چلتا ہے مگر کیا یہ امر موجبِ طمانیت نہیں کہ اس کی بدولت ہمیں ایسی بات حاصل ہو سکتی ہے جو ہمارے دائرہ اختیارات سے باہر تھی۔ کیا یہ صحیح نہیں ہے کہ اگر انسان دن بدن ترقی کی راہ پر قدم نہ رکھے تو زندگی میں ایک قسم کی مٹھاس پیدا ہو جاتی ہے جب انسان سمجھ لے کہ میں نے اپنا مدعا حاصل کر لیا تو جانیے کہ اس کی سب ترقیاں مسدود ہو گئیں۔ فی الحقیقت ناکامی ہی کامیابی کی بنیاد ہے کہ اسی لیے اسے اس لحاظ سے اسے خوش آمدید کہنا چاہیے کہ اس کی بدولت ہمارے اندر از سرِ نو تحریک پیدا ہوتی ہے۔

بالارادہ کوششوں کو مرکوز کرنے سے ہم وہ طاقتیں وصول کر سکتے ہیں جنہیں ہم سمجھتے ہیں کہ ہمارے اندر موجود نہیں۔ کیوں کہ یہ بالکل صحیح ہے ہم میں سے اکثر راہِ زندگی پر سے گزرتے ہوئے اسے محسوس نہیں کرتے کہ ہمارے اندر کس قدر خفیہ طاقتیں اور امکانات ہیں جنہیں کوشش کے ذریعے بیدار کیا جا سکتا ہے۔ ہم میں سے بہتیرے جس طرح ان سے بن پڑتا ہے۔ زندگی کی منزل کو عبور کرتے ہیں۔ وہ اس راستہ کو پسند کرتے ہیں جس پر گلاب کے پھول بکھرے ہوئے ہیں۔ اور ان کانٹوں سے بچنا چاہتے ہیں جو زندگی کی ہموار سطح کو کھردرا بناتے ہیں۔ حالانکہ انہیں محسوس کرنا چاہیے کہ ایسا کرنے میں وہ ورثہ عظیم سے محروم رہ جاتے ہیں۔ جو زندگی پر کامیابی سے چلنے کے متعلق انہیں حاصل ہے یہ صحیح ہے کہ جب ایک بار ہم ذاتی تعلیم کا سلسلہ شروع کریں تو لامحدود دنوں تک ہمیں محنت مشقت کرنی پڑتی ہے۔ درثہ کی عظمت کو جسے ان مشکلات پر غالب آنے والے

حاصل کرتے ہیں۔ صرف حوصلہ افزا لمحوں اور روحانی عروج کے موقعوں پر محسوس کیا جا سکتا ہے۔ مگر اس قسم کا ایک لمحہ اس قسم کا ایک موقع ہمارے اس کام میں حیرت انگیز وقار پیدا کر دیتا ہے اور دائمی سکون کے دائرہ میں ہماری جدوجہد کے سال طے معلوم ہونے لگتے ہیں۔

ان باتوں کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انجام کار ہم اس سے زیادہ حاصل کر لیتے ہیں جس قدر کے لیے کہ ہم نے کوشش شروع کی تھی۔ ہم چلے تھے راحت کی تلاش میں مگر آخر کار ایک اس قسم کے سکون کو حاصل کر لیتے ہیں جو ہمارے اندر دبا ہوا پڑا ہے جو ہر جگہ ہمارے ساتھ ساتھ رہتا ہے۔ وہ سکون جسے کوئی ظاہری تبدیلی بدل نہیں سکتی جسے زندگی کے طوفان بھی صرف ڈانواں ڈول کر سکتے ہیں دور نہیں کر سکتے اس قسم کا سکون اس وقت ہمیں رفتہ رفتہ غیر محسوس طریقے پر حاصل ہونے لگے گا جب ہم اچھی طرح محسوس کرنے لگیں گے کہ اگر ہم آنکھیں کھول کر دیکھیں تو زندگی کا مدعا بہت رفیع ہے اور وہ مدعا کیر بکٹر کی تیاری ہے جب ایک بار یہ خیال ہمارے اندر جاگزیں ہو گیا تو پھر ہم ادنیٰ باتوں پر اکتفا کرنا پسند نہیں کرتے پھر وہ مدعائے عظیم ہی ہماری زندگیوں کا نقطۂ نظر بن جاتا ہے۔ ہم حوادث کی پہاڑیوں اور دشوار گزار ندیوں کو عبور کرنے میں نیکی راستی اور صفات حسنیٰ کا ایک ناممکن معیار پیش نظر رکھنے لگتے ہیں۔ ان باتوں کا انجام کار یہ ہوتا ہے کہ زندگی شادمانیوں سے بھرپور ہو جاتی ہے۔

ختم شد

نوٹ:۔ ذاتی تربیت اور شخصیت کے نکھارنے کے لیے ہماری کتاب "مقناطیسیت" کا مطالعہ کریں۔

ہپناٹزم

اس علم کی مدد سے دوسروں کے لاشعور کو اپنے قابو میں کریں اور ان سے جو چاہے کروالیں

ہپناٹزم پر جامع اور مستند کتابیں

آسان اردو زبان میں

ہپناٹزم

اردو زبان میں ہپناٹزم پر سب سے پہلی کتاب

ہپناٹزم کی تاریخ اور اس کی حقیقت؛
ہپناٹزم کے بارے میں مکمل معلومات و فوائد؛
ہپناٹزم کی عملی مشقیں؛

قیمت ۵/- روپے
ڈاک خرچ ۱/- روپے

ہپناٹزم کے عملی طریقے

ہپناٹزم کے بارے میں مزید معلومات
ہپناٹزم کی آسان مشقیں اور طریقے
ہپناٹزم کے عملی پہلو۔ ان کے فوائد و نقصانات
ہپناٹزم کے بارے میں تمام تفصیلات

قیمت ۲۰ روپے
ڈاک خرچ ۱۰/-

راز ہپناٹزم

قیمت ۸/- روپے
ڈاک خرچ ۵/-

• ہپناٹزم کے طبی پہلو
• ہپناٹزم کے ذریعے کمزوریاں اور برائیاں دور کرنے کے طریقے

بری عادتوں سے نجات حاصل کریے

• ہپناٹزم کے وہ پہلو جو ذات سے تعلق رکھتے ہیں؛

ہپناٹزم کی جدید تحقیقات (با تصویر)

• ہپناٹزم کے بارے میں آج تک کی تمام تحقیقات کا نچوڑ
جدید طریقے اور مشقیں؛
• ہپناٹزم کی مشقوں کے لیے مکمل اور جامع پروگرام
• بے شمار سوالوں کے جواب

ایک ماہر ہپناٹسٹ کے قلم سے

قیمت ۲۰ روپے
ڈاک خرچ ۱/-

مکتبۂ نفسیات پوسٹ بکس ۹۲۴ کراچی ۱

زندگی سنوارنے اور نکھارنے والی
کتابوں کے سلسلے کی ایک کڑی

مشہور ماہرینِ نفسیات کی آرا پر مشتمل کتاب

احساسِ کمتری

اسباب ۔ تدارک ۔ علاج

اس کتاب کا مطالعہ آپ کو بتائے گا کہ

- احساسِ کمتری سے کس طرح نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔
- کامیاب زندگی گزارنے کے اصول کیا ہیں
- کیا آپ واقعی احساسِ کمتری کے شکار ہیں یا صرف یہ آپ کا خیال ہے۔

ہو سکتا ہے کہ صرف اس کتاب کے مطالعہ سے ہی آپ کا یہ احساس ختم ہو جائے۔

قیمت ۲۰۰ روپے

ڈاک خرچ ۱۰ روپے

مکتبہ نفسیات پوسٹ بکس ۹۴۴ کراچی

کیا

آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کی شخصیت کی اہمیت کو تسلیم کریں؟
آپ لوگوں سے اپنے احکامات کی تعمیل کروانا چاہتے ہیں؟

ہر انسان میں ایک مقناطیسی قوت ہوتی ہے جس کی مدد سے وہ بڑے سے بڑا کام کر سکتا ہے۔ اس قوت سے کام لینے کے لیے ٹیلی پیتھی اور ہپناٹزم کی طرح مشقیں نہیں کرنا پڑتیں؛

جدید اور سائنٹیفک اصولوں پر مبنی حیرت انگیز کتاب

مقناطیسیت

آپ کی شخصیت میں انوکھا نکھار پیدا کر دیگی
آپ خود میں ایک نمایاں تبدیلی محسوس کریں گے

::: اس کتاب کا مطالعہ کیجئے :::
اور اپنے وجود کو ایک بہتر ذات بنا لیجئے!

قیمت ۲۰/- روپے

مکتبہ نفسیات
پوسٹ بکس ۹۴۴ کراچی!

ٹیلی پیتھی

اپنے خیالات دوسروں تک پہنچانے اور دوسروں کے دلوں کا حال جاننے کا سائنسی طریقہ

ٹیلی پیتھی پر جامع اور مستند کتابیں

آسان اردو زبان میں

ٹیلی پیتھی و مستقبل بینی

- اردو زبان کی ٹیلی پیتھی پر سب سے پہلی کتاب
- ٹیلی پیتھی کی مفصل معلومات
- ٹیلی پیتھی کی ماہیت، اس کے فوائد
- ٹیلی پیتھی کی عملی مشقیں، ان کے فوائد و نقصانات

ٹیلی پیتھی کے ذریعے
مستقبل بینی کیسے کی جا سکتی ہے

قیمت ۲۰ روپے
ڈاک خرچ ۱۰ روپے

باتصویر

ٹیلی پیتھی کی جدید تحقیقات

قیمت ۲۰ روپے
ڈاک خرچ ۱۰ روپے

- جس میں ٹیلی پیتھی کے ہر پہلو پر روشنی ڈالی گئی ہے
- تمام تازہ ترین تحقیقات اور مشقیں اس میں شامل ہیں
- شمع بینی کے بارے میں ایک مفصل باب مع سوال و جواب۔
- ٹیلی پیتھی کے بارے میں بے شمار قارئین کے سوالوں کے جواب اس میں موجود ہیں۔

اس طرح یہ ٹیلی پیتھی پر مکمل اور جدید ترین کتاب بن گئی ہے

مکتبہ نفسیات ● پوسٹ بکس ۹۴۴ کراچی!

مسائل اور حل

مرحوم
والدین پر رحم فرما ..... آمین

اے۔ ایس۔ صدیقی ایک بار پھر نفسیات کی جہتوں سے روشناس کراتے ہیں۔ آج کی زندگی میں انسانی زندگی مسائل سے گھری ہوئی ہے۔ ازدواجی مسائل ـــــ جنسی مسائل ـــــ پیشہ ورانہ مسائل ـــــ اور وہ تمام مسائل جو ہر لمحہ ہمارے تعاقب میں رہتے ہیں۔ ان سب کی نشاندہی، ان کے عوامل اور ان کے حل ـــــ ایک ایسی کتاب جو آج کے ہر فرد کی ضرورت ہے ـــــ اردو میں پہلی بار ـــــ ہماری جانب سے ایک فقید پیشکش ـــــ ایسی کتاب آپ نے پہلے کبھی نہیں پڑھی ہوگی۔

قیمت: ۱۲ روپے — ڈاک خرچ: ۱ روپے

مکتبۂ نفسیات
پوسٹ بکس رقم ۹۴
کراچی

معیاری نفسیاتی اور علمی کتابیں

ٹیلی پیتھی و مستقبل بینی

اپنا پیغام دوسروں تک پہنچانے اور ان کے دلوں کا حال جاننے کا سائنسی طریقہ

قیمت ۱۲۰/- روپے

ٹیلی پیتھی کی جدید تحقیقات

ٹیلی پیتھی کی جدید ترین کتاب سے طریقے، ذہنی مشقیں، سوال جواب

قیمت ۱۲۰/- روپے

امتحان میں کامیابی

مطالعہ کرنے، امتحان دینے اور یادداشت بڑھانے کے نفسیاتی طریقے

قیمت ۱۲۰/- روپے

خوابوں کے اسرار

خوابوں کی حقیقت اور ان کی تعبیر معلوم کرنے کے طریقے

قیمت ۱۲۰/- روپے

ہپناٹزم کے عملی طریقے

ہپناٹزم کو سیکھنے کے آسان طریقے اور مشقیں

قیمت ۱۲۰/- روپے

ہپناٹزم

ہپناٹزم کی تاریخ، اس کی حقیقت اور اسے کو سیکھنے کے طریقے

قیمت ۱۲۰/- روپے

ہپناٹزم کی جدید تحقیقات

ایک ماہر کے قلم سے جدید طریقہ ہپناٹزم سیکھنے کے لیے واحد مکمل جامع تصاویر جدید تحقیقات

قیمت ۱۲۰/- روپے

ذاتی ہپناٹزم

اپنے آپ کو ہپناٹائز کر کے اپنی کمزوریاں اور مخرب عادتیں دور کریں

قیمت ۱۲۰/- روپے

مقناطیسیت

بغیر کسی مشق کے اپنے اندر مقناطیسی قوت پیدا کریں اور دوسروں کو اپنا تابع بنائیں

قیمت ۱۲۰/- روپے

موٹاپا اور اس کا سدباب

اپنا وزن کم کر کے طویل عرصہ تندرستی کا حصول اس کے لیے جو مؤثر اور مجرب طریقے ہیں

قیمت ۱۲۰/- روپے

دست شناسی کے نئے رُخ

ان لوگوں کے لیے جو اسی پیشہ سے منسلک ہیں کہ یہ دست شناسی کا کیا کچھ ہے

قیمت ۱۲۰/- روپے

نظر کی کمزوری اور اس کا سدباب

بصارت کی کمزوری، عینوں اور آپریشن کے بغیر اس آفت سے چھٹکارا حاصل کرنے کے خواہش مند ہیں

قیمت ۱۲۰/- روپے

تحریر اور شخصیت

تحریر شناسی کے ذریعہ کسی شخص کی شخصیت کا تجزیہ کیسے کیا جاتا ہے اس کے مزاج کی شخصیت کو کتاب کیسے پڑھیں

قیمت ۱۲۰/- روپے

عورتوں کی نفسیات

وہ عورتیں جو اپنے آپ کو سمجھنا چاہتی ہیں اور وہ مرد جو عورتوں کو سمجھنا چاہتے ہیں

قیمت ۱۲۰/- روپے

ازدواجی نفسیات

ازدواجی زندگی کے مسائل ان کا حل اور تدارک بہتر ازدواجی زندگی کے لیے مشورے اور ہدایات

قیمت ۱۲۰/- روپے

مسائل اور حل

آپ کی زندگی میں آپ کے مسائل اور ان کا حل بہتر ازدواجی زندگی کے لیے مشورے اور ہدایات

قیمت ۱۲۰/- روپے

باخبری

کسی خاص وقت آپ کا مزاج کیا ہے اور آپ کا کیا کرنا چاہیے فوری طور پر کتاب

قیمت ۱۲۰/- روپے

چھ حیرت انگیز عوامل

تاریخ اور ان کے ذریعے قسمت شناسی، فال اور قرعہ کے ذریعہ کارآمد کیے خوابوں کی تعبیر

قیمت ۱۲۰/- روپے

احساس کمتری

احساس کمتری کے موضوع پر ایک مستند اور مکمل کتاب، اسباب، تدارک، علاج

قیمت ۱۲۰/- روپے

کامیابی

کامیابی کا راز، شخصیت، نفسیات کے آسان طریقے ان لوگوں کے لیے جو کامیابی چاہتے ہیں

قیمت ۱۲۰/- روپے

مارشل آرٹ گھر بیٹھے سیکھیے

بے شمار تصاویر سے مزین

قیمت ۲۰۰/- روپے

سگریٹ اور دوسری بری عادتوں سے چھٹکارا حاصل کیجیے

قیمت ۱۲۰/- روپے

خوف و شرم اور اس کا سدباب

خوف و شرم کو دور بھگائیے اور نئی زندگی شروع کیجیے

قیمت ۱۲۰/- روپے

کرائے

اندرون ملک ڈاک خرچ صرف جنرل آرڈر پر بھیجا جائے گا

۱۰۰/- روپے کی کتابیں ایک ساتھ منگانے پر ڈاک خرچ معاف

- کتاب کی قیمت مع ڈاک خرچ بذریعہ منی آرڈر ارسال کریں یا خط لکھ کر بذریعہ وی پی طلب کریں۔
- بیرون ملک وی پی روانہ نہیں کیا جا سکتا۔ اس پر قیمت و ڈاک خرچ بذریعہ بینک ڈرافٹ ارسال کریں۔
- ڈاک خرچ ——— (بیرون ملک) سوائے عرب ممالک، مشرق وسطیٰ ۲۵/- روپے فی کتاب
- ۲ پونڈ، ۴/- روپے فی کتاب ——— امریکہ، کینیڈا، آسٹریلیا ۶۰/- روپے فی کتاب
- ڈرافٹ یا منی آرڈر مکتبہ نفسیات، اکاؤنٹ نمبر ۶۸۸ حبیب بینک لمیٹڈ سٹریٹ کراچی

مکتبۂ نفسیات، پوسٹ بکس نمبر ۹۴۴، سعید منشن بلوچ سٹریٹ نمبر ۱ آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74200